

健康推進員が元気アップ教室を開催しました！

2年間の任期の中で、地区の健康推進員として、「自分が住んでいる地域の健康に関して良いところ、気になるところ」を考えてきました。

この度、それぞれの地域の課題を解決するための教室として元気アップ教室を開催しました！

渋川東部地区 健康推進員

9/22
開催

運動不足解消！楽ラク♪おうち de 体操

健康推進員が考えた地域の課題

コロナ禍で運動不足。そこから足腰が弱まり、転倒などの原因になっているのではないかと。



足腰に着目した毎日簡単にできる運動の教室を開催しよう！

参加者の声

腰痛体操とリズムダンスで、久しぶりに楽しく体を動かせました♪



渋川西部地区 健康推進員

11/16
開催

やってみよう！簡単♪家庭でできる！ながら運動

健康推進員が考えた地域の課題

運動は大切だが、地域に坂が多く、ウォーキングをするには難しい人がいる。運動を頑張りすぎて膝や腰を痛める人がいる。



足腰に優しく、家でもできる「ながら運動」について学ぶ教室を開催しよう！

参加者の声

理学療法士の先生に詳しく教えてもらい、勉強になりました！



金島地区 健康推進員

11/27
開催

簡単！みんなで楽しく！ながら運動

健康推進員が考えた地域の課題

運動ができている人とできていない人が二分化している。



「ながら運動」をとおして、誰もが楽しく簡単に運動ができる教室を開催しよう！

参加者の声

自分が日頃、動けていないことがよく分かりました。継続していきたいです。



古巻地区 健康推進員

10/12
開催

ゆるりと楽しく♪のびのびウォーキング

健康推進員が考えた地域の課題

運動習慣がある人となない人で二分化している。



運動習慣がない人も、綺麗な景色を見ながら、ゆったり楽しみながら歩ければ、運動のきっかけになるのではないか。

参加者の声

当日はお天気にも恵まれ、気持ちよくウォーキングができました！自分でも歩いてみます！



10/12
開催

豊秋地区 健康推進員

バランスの良い食事の組み合わせで
家族も健康に

テーマ選定のきっかけ

健康推進員の研修で学んだことをぜひ市民の皆さん
にも知ってもらいたい！



栄養バランスについて学ぶ教室を開催しよう！

参加者の声

ベジチェックをやりながら、自分の食習慣について再
確認できました！毎日の食事を気を付けていきたい
です。



10/18
開催

伊香保地区 健康推進員

やってみますか！笑いヨガ

健康推進員が考えた地域の課題

運動不足が気になるが、いきなり本格的な運動は難し
いため、自分のペースで無理なく続けられるものを
地域に広めたい。



笑いヨガで楽しく、無理なく、気持ちよく体を使う方
法を学ぼう！

参加者の声

笑いと呼吸法を取り入れながら、皆で楽しく、気持ち
よく体を動かせました♪



小野上・子持地区 健康推進員

9/27
開催

室内でできる運動で楽しくストレス解消

健康推進員が考えた地域の課題

ストレスとうまく付き合う事が重要。運動でストレス発散ができると良いのではないかな。



手軽に室内でできる運動を学び、楽しくストレス解消しよう！

参加者の声

無理なく体を気持ちよく動かすことができ、終わった後には気持ちがスッキリしました♪



赤城地区 健康推進員

10/12
開催

膝や腰に負担をかけない 正しい歩き方



健康推進員が考えた地域の課題

運動ができていない人が多い。また、運動を始めても足腰を痛めて辞めてしまったという人が多い。



足腰に負担をかけないことをテーマに、正しい歩き方や運動について学ぼう！

参加者の声 膝や腰を痛めないコツを教わりながら、のびのび、しっかり体を動かせました！

北橘地区 健康推進員

9/1
開催

こころとからだの健康

～アロマヨガ、歌って楽しく体を動かそう～



健康推進員が考えた地域の課題

心と体の健康どちらも重要。楽しく健康になれることが大切。



アロマヨガで心と体をほぐし、歌いながら楽しく体を動かそう！

参加者の声

アロマの良い香りの中体を動かし、歌いながら体操をして、こころも体もすっきりほぐれました♪