

健康づくりグループの紹介

(ヘルシーコミュニティ促進事業健康づくりグループ)

東区内で自主活動している健康づくりの小グループを紹介します。
詳細につきましては、東区保健福祉部健康・子ども課（東保健センター）
健やか推進係までお問い合わせください。（☎711-3211）

○銀の会

(昭和53年4月設立)

「年齢に合った運動をし、健康の為に食生活の話し合いでグループの輪を広げる」を目標とする。

柔軟体操、ウォーキング、レクダンス、講演、健康フェスティバルの参加等みんなの協力で楽しみながら活動していくつもりです。

○元気会

(昭和61年4月設立)

- ・シルバーストレッチ体操（週5回）
- ・シルバードンベル体操（週2回）
- ・みんなの体操、ラジオ体操第1・第2（週3回）
- ・パークゴルフ大会（1回）
- ・ウォーキング年間目標（女性183万歩以上、男性219万歩以上）
- ・遠足春秋2回・新年懇親会
- ・旅行1回
- ・東区さわやか健康まつり参加

○ステップ21健康体操サークル

(平成2年10月設立)

「運動を通して健康的な体づくりを目的とする」を目標に、音楽に合わせて体の全身を使うストレッチ体操を月4回定期的に続けている。春の日帰り旅行も会員の楽しみのひとつ。

いくつになっても要介護状態にならないよう、日頃の自分の健康に注意。日常の健康づくりを考え話し合っています。

○きさらぎ・ヨガサークル

(平成3年2月設立)

「無理をせず、マイペースでヨガを行い、いつまでも健康に暮らすこと」を目標に、食生活に関する講演会の実施、東区健康イベントへの参加など、老若男女の会員が和気あいあいに活動しております。

○気功・練功十八法の会

(平成3年11月設立)

ゆったりとした動作と深く静かな呼吸法で病気の予防・治療・健康の増進を目指すサークルです。

毎週1回集まって気功法・呼吸法を実践しながら会員同士の親睦を深め、仲間を増やして地域の人たちの健康づくりをお手伝いしたいと考えています。



○リズムック・カンフー烈々布クラブ (平成6年11月設立)

軽快な曲に合わせて、カンフーをする健康フィットネスです。幅広い年代層で「楽しく」「明るく」健康維持・増進を図っています。

地域の健康づくりイベントにも参加しています。

○リズムックカンフー元町東クラブ (平成12年2月設立)

リズムに合わせて、カンフーをする健康フィットネスです。花まるマーケットや笑っていいとも等で紹介され、かっこよく、楽しく、「からだ」と「こころ」をリフレッシュしながらストレスを解消します。そして、健康維持・増進を図り社会の健康に貢献しましょう。

○子育てボランティアの会“ぬくもり” (平成12年4月設立)

「地域で安心して楽しく子育てをしよう」を目標に毎月1、3、5週の木曜日に栄西児童会館にて活動しています。

体操、読み聞かせ、運動会ごっこ、お店屋さんごっこなど、毎回カリキュラムを作り、福祉のまち推進センターの協力を得て、40名のボランティアと民生・児童委員とで楽しく子育ての応援をしております。

○東伸たんぼぼパークゴルフクラブ (平成12年9月設立)

「一人ひとりの健康増進、特に高齢者の自立した生活を目指す」を目標に、パークゴルフ、歩こう会、ラジオ体操、健康講話、栄養講話を実施。

東伸町内会、毎月1回の“ふれあい喫茶”の中から生まれたサークル。お互い協力し合いながら楽しく活動しております。



○さわやか健康クラブ (平成13年5月設立)

この活動は、健康づくりの一つとして推進されています。

外に出て人と会い、話をして笑い、体を動かすことで「自分のことは、自分でできる体力」「いきいきと生活を楽しめる体力(気力)」「仲間とコミュニケーションを図れる」ことが出来ます。

○栄ノースパークゴルフ同好会 (平成14年4月設立)

町内に引き籠りがちな特に中高年を、パークゴルフを通して健康的な生活習慣を身に付けるようにすることを目標として出発した。生涯スポーツとして、1日約1万歩(36ホール)を歩く事を目標として、少なくとも週3回以上コースに出ることを数値目標としている。

定例月例会の他に日帰りツアー2回、1泊ツアー1回を実施し、現在43名の会員で技術マナーの向上に努めている。

○明仲楽卓球同好会 (平成14年10月設立)

明るく・仲良く・楽しくをモットーに卓球を主として活動し、センター主催大会はもちろん近隣施設(地区センター等)主催の大会には、希望者を参加出場、その他春秋の季節パークゴルフ大会、センター主催健康講話等の参加を主として、週3~4回の練習を楽しんでおります。

活動場所:東老人福祉センター(北41条東14丁目)