

がく・ゆう 学・遊から版

第15号
平成25年2月

発行 ひたちなか市教育委員会 生涯学習課
☎029-273-0111 内線 335・336



もっと元気に
ひたちなか!

地域でできる健康づくり

はじめよう 元気アップ体操!

行ってみよう ときめき元気塾!

市では、『生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち』を実現することを目的に、平成16年度から、『元気アップ体操』、『ときめき元気塾』を開催しております。

『元気アップ体操』は、体の中心部(お腹、腰周り、太もも、股関節周りなど)の筋肉や関節を動かし、筋力や柔軟性を向上できます。“いつでも、どこでも、簡単に、みんな楽しく”できる体操です。体操を続けることにより、「体力がついた」、「楽に歩けるようになった」など生活の質の向上や介護予防につながります。

『ときめき元気塾』は、自治会単位で開催する講座で、元気アップ体操を中心に、栄養・食生活、歯の健康、生活習慣病予防の講話と体力測定などを行います。

また、元気アップ体操を地域に広める役割を担うのが、『元気アップサポーター』です。現在141名の元気アップサポーターが、ときめき元気塾や介護予防教室で活躍しています。



東大島自治会「脳トレーニング」



長堀・松戸自治会「肩の柔軟体操」

元気アップサポーターとして

元気アップサポーターの会 会長 あらい かよこ 新井 佳代子 氏

元気アップサポーターとして早や9年。進みゆく高齢化社会を“自分らしく”生き抜くためには、地域との関わりがとても大切です。

平成16年、市で初めて『堀口自治会ときめき元気塾』を立ち上げました。元気アップ体操を主に、脳トレーニング、筋力トレーニング、言葉遊び、ゲーム等で声を張り上げ大笑いしながら、コミュニケーションを育む楽しいひとときです。『体も心も元気になるね。次回が待ち遠しい。』と参加者。元気アップ体操は、体と心の健康につながっているようで嬉しいです。

現在、25地区で展開されている『ときめき元気塾』が、ますます盛り上がり、元気な街づくりの一助になればと願っています。

毎月第1土曜日は『ひたちなか市教育の日』です。

あたたかい家庭をめざして あかるい地域をめざして たのしい学校をめざして