

2021年度生涯学習部事業報告

*横断幕の掲上

三雲小学校2枚、三雲東小学校2枚、三雲幼稚園2枚、平松子供園に1枚 計7枚

*みちくさコンパスでのお茶席開催、コロナ禍の為中止

*第3回スマイルエクササイズ

目的 区民の皆様が心身共に楽しく、健やかな生活を送れるよう、健康相談、軽運動、脳トレ、薬膳講座等月1回開催予定

日時 2021年7月～2022年3月(基本第2木曜予定)

・今年度から毎月1回開催予定(来年度から5月～3月開催予定)

内容 ・実施月チラシを8区に回覧、及び実施区には、全戸配布

・体組成、身長、体重、握力測定

・保健師による健康相談

・各種運動、脳トレ、ピラティス、薬膳講座等

*7/6 中央区(中央東自治会館)

呼吸法、ストレッチ、有酸素運動

チラシ 500枚

1部 9:30～10:30 参加者7 保健師1 振興団1 本部1
地域ささえあい2 スタッフ2

2部 11:00～12:00 参加者5 保健師1 振興団1 本部1
地域ささえあい2 スタッフ2

*8/12 ルモン甲西区(ルモン甲西集会所)

呼吸法、マンションでも出来る有酸素運動、筋トレ等

チラシ 500枚

9:30～11:00 参加者10 保健師2 振興1 本部1 スタッフ4

*9/9 柑子袋区(柑子袋まちづくりセンター) コロナによる緊急事態宣言の為中止

ウォーキング、脳トレ

チラシ 1,000枚

*10/14 平松区

チラシ 1,000枚

・草の根ハウス10:00～12:00 参加者12 保健師1 研修生2 振興団1
地域ささえあい2 スタッフ3

呼吸法、ストレッチ、筋トレ等

・美松台自治会館14:00～16:00 参加者11 保健師1 ピラティス 講師1

地域ささえあい2 スタッフ3

呼吸法、ピラティス

*11/11 針区

チラシ 500枚

針区公民館10:00～12:00 参加者12 保健師1 振興団1 本部1 地域ささえあい2
スタッフ2

呼吸法、ストレッチ、筋トレ等

*11/25 夏見区

チラシ 500枚

夏見区公民館10:00～12:00 参加者25名(内夏見区23名) 保健師1 振興団1
脳トレ講師1 地域ささえあい2 スタッフ3

脳トレ、ボールエクササイズ、ウォーキング

*2022年1/13 吉永区

チラシ 1,000枚

吉永区公民館10:00~12:00 参加者16名 保健師1 振興団1 地域ささえあい2
栄養士2 スタッフ2

フレイル講座、呼吸法、ストレッチ、筋トレ等

*2022年2/10 妙感寺区 コロナ禍の為中止

チラシ 1,000枚

妙感寺多目的ホール10:00~12:00

正しいウォーキング、呼吸法、ストレッチ等

*2022年3/10 三雲区

チラシ 1,500枚

三雲まちづくりセンター10:00~12:00

薬膳茶と養生ヨガ

・実施予定時間 2時間

★5月14日生涯学習部会 内容 スマイルエクササイズ

★12月13日運営委員会後生涯学習部会 内容 スマイルエクササイズ