

ヘルスアドバイザー活動内容 (平成25年4月~9月)

4月19日(金) ウォーキング大会
(No,32 福祉健康センター~宮川堤コース)



ヘルスアドバイザー 16人
一般参加者 20人 の参加がありました。

深緑が爽やかで気持ち良く
歩くことができました。



5月17日(金) ウォーキング大会
(No,23 二見しょうぶ・藤棚・海岸コース)



ヘルスアドバイザー 15人
一般参加者 23人 の参加がありました。



私達がヘルスアドバイザーです。私達と一緒に楽しく健康づくりに取り組みましょう!!



ケガ予防のために、ウォーキングの前後はヘルスアドバイザーが主となって、ストレッチを行います。

6月21日(金) 話し合い
(ヘルスアドバイザーのみ)

4・5月の反省会、アドバイザー通信の作成、7月の健康文化週間での活動内容、勉強会の準備等を行いました。

7月6日(土)～7月12日(金)
健康文化週間

健康文化週間の健康づくりに関するイベントでは、健康課職員とともに、市民の方への啓発や体脂肪測定等を行いました。



たくさんの人とふれあうことができ、楽しかったです。

7月19日(金) 勉強会
「姿勢改善 FSS ストレッチ」

ヘルスアドバイザー 14人
一般参加者 42人 の参加がありました。



姿勢チェックを行った後は、実際にストレッチ！終わる頃には脚の左右差は改善され、姿勢も良くなりました。

8月16日(金) 話し合い
(ヘルスアドバイザーのみ)

7月の健康文化週間、勉強会の反省会、10月のステップアップ講座、2月の健康の日の準備等を行いました。

9月20日(金) ウォーキングコースの下見
(ヘルスアドバイザーのみ)

「No.39 明野・深緑と清源池コース」を歩きました。このコースはヘルスアドバイザー考案のコースです。



「この道であってる？」
等と言い合いながら歩くのも楽しいものです。



展望台から見た伊勢の
まちはとてもキレイで
気持ち良かったです。