

グループ活動紹介

NPO法人にこにこフィットネス協会 (大洲親子ピクス・にこにこキッズ体操)



親子運動遊び

便利で快適な社会になり、人間は体を動かす機会が減っています。このままでは子どもたちの発達がうまくいかず、生きる力(体・心・脳)に影響を与えてしまいます。教室を通して、保護者の方には「なぜ?&どうする?」を学び、「からだを動かす暮らし」に、シフトして頂くようにアドバイス&提案しています。指導者&指導サポーターと参加者が一体となって楽しく・元気に・感動(=感じて動く)する教室です。

連絡先: 下田雅子
TEL: 0974-24-4577
住所: 〒879-6601 豊後大野市緒方町馬場299-1

高松いい会 健康教室



NHKスタジオにて

高松上組公会堂で月2回(第1、3月曜日10:30~)健康教室を開催しています。月1回は食事もプラスして楽しんでいます。皆で楽しく元気をいけるために、意見を出し合っって計画をし、日帰り旅行や勉強会に出かけたり、NHKの見学にも行きました。

連絡先: 平野明美
TEL: 097-558-1667
住所: 〒870-0917 大分市高松2-5-28

大分少年合気武道会



日韓交流会

大分少年合気武道会は高校生までを対象に合気柔術を教えています。精神力、集中力、礼節、体力、柔軟性を身につけのびのびとした稽古、昔遊び、登山など様々な活動を通じて豊かな人間性とチャレンジ精神を育てています。「はじめを受けない元気な子供になってほしい」「コミュニケーションが上手な人間になってほしい」「優しい心と苦難に立ち向かう勇気を身につけてほしい」少しでも元気になったら一度体験してみませんか?

連絡先: 黒木 博文
TEL: 090-3882-5851
住所: 〒870-0131 大分市皆春1612-1-1010

ひしのみクラブ



サークル活動の様子

ひしのみクラブは、平成19年3月金池校区において総合型地域スポーツクラブとして設立されました。地域の人々の交流の場として、スポーツを通じて明るく楽しく、皆さんと接していけるよう会員一同活動しています。現在、10のサークルがあり、スポーツ、文化活動を行っており、会員には交流の場が増え、健康の保持、増進にも役立っていると好評です。地域は問いませんので、参加を会員一同楽しみにしています。是非足を運んで下さい。

連絡先: 平松 義広
TEL: 090-4777-6435
住所: 〒870-0835 大分市上野丘1-12-22

健康づくり応援団 『健康づくり応援団』区分け(運動・食・地・地域・文化・他)★はグループ・活動紹介に掲載されている応援団です(順不同)

<ul style="list-style-type: none"> NPO 観光コアラ 鶴崎健康づくりラジオ体操の会 SKIP☆BEAT(スキップ・ビート) ヘルス・サポート・トレーナー会(HST会) 岡 健康体操教室 Nスポーツクラブ らくらくフィットネス 三佐エアロピクス 大分川ラジオ体操同好会 大分川を美しく保つ会 大分東洋ホテル 「ウエルネスクラブ」 NPO法人 みんなのあおぞら 大洲親子ピクス★ スポーツクラブルネサンス大分 悠々健康教室まつもと 上野健康教室 川添なのはなクラブ マイペース エクササイズ NPO法人 心の支援センター にこにこキッズ体操★ 福祉ボランティア「ななせ生きがいクラブ」 津留転居予防教室 お気楽エアロ いきいき健康体操教室 K2 peace (ケーツピーピース) 栗田トレーニングクラブ 「WASADA CLUB」 にこにこヨガ 大野いきいき健康教室 同僚エアロピクス会 ボクササイズ 大分市ヘルスボランティアしほの会 判田校区体育協会 わいわい夢クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> 大分市食生活改善推進協議会 大分市ウォーキング協会 フィットネスクラブ フレッシュクラブ うきうきすきつぷくらぶ 大分路上博物学会 大分市食生活改善推進協議会 大南地区 大分市食生活改善推進協議会 判田校区 大分市食生活改善推進協議会 中央地区 大分市食生活改善推進協議会 楠田地区 大分市食生活改善推進協議会 野津原地区 大分市食生活改善推進協議会 東部地区 大分市食生活改善推進協議会 野津原地区 社団法人 大分県栄養士会 ゆめクラブ ゆつたりエクササイズ おしの生き生きクラブ テニス サークル 青葉会 C・A・W(スステップ運動) 駄ノ原 Kid's 大分県向法協会 おおみちふれあいクラブ 大分市料理研究会 大分県大極拳協会 ひしのみクラブ★ 健康音楽支援サークルハート ミュージック にこにこ健康教室 ゴルフクラブ 山水会 (社)日本3B体操協会 大分県支部 禁煙健康ネット(KK)大分 社会福祉法人 大分市社会福祉協議会 音楽福祉支援センター L.L.C. ハートブリッジ OBS ボウル OSR 大分スポーツリハビリテーションセンター 	<ul style="list-style-type: none"> 食育ネットワーク 古国府 大分市フォークダンス連合会 食育ネットワーク 城崎地域 NPO法人 シニアネット大分 ソフトテニス・CDクラブ 尾田さわやか体操クラブ いらいたいむ・ぱりゅー MOA 健康生活ネットワーク王子地区 特定非営利活動法人 ナーシング アシスト 食育ネットワーク 滝尾・明野 大在ソフトテニスクラブ 大分市体育指導員協議会 NPO法人 福祉事業社(なごみ)の会 大分市温水プール指定管理者(株)三工工業(こやか健康教室) Sunny Wed. テニスクラブ 武術研究会 MARS 大分 MIYUの工房 有限会社 スマイルゆい NPO法人 ふれあい園遊ネットワーク大分 大分川の四季を楽しむ会 ステップ・ワン NPO法人 アスナル 健康そらり作り教室 舞鶴清流苑フレッシュクラブ 花津留長寿会 今津留公民館 健康体操教室 賀来泉健康館(かくしんくくらぶ) 大分市健康づくり運動指導者協議会 大分市健康づくり運動教室 連絡協議会 NPO法人 命水 健康づくり里中教室 らくらく体操 鶴崎教室 森町さわやか教室 高松いい会★ 	<ul style="list-style-type: none"> わいわいニコニコサロン 高城 わいわいニコニコサロン 東大分 わいわいニコニコサロン 牧 判田健康づくり教室 小野鶴南健康体操教室 三川健康教室 大分市民健康づくり いきいき健康館教室 王子中町健康体操教室 かんぽ生命 ラチオ体操でまえ隊 健康クラブ「もみじの会」 健康づくり 汐見いきいき健康教室 ふれあい清流先大学サークル 三佐卓球クラブ 鶴友会健康教室 今津留さわやか健康教室 大分市民健康づくりハビネット長浜教室 野津原いきいき元氣教室 夢ボール協会 千歳らくちん教室 大分少年合気武道会★ NPO法人 大分県ポピュラー協会 スタンジオ Lente ビラティス体操教室 ヨガ・サークル アサナ 市民健康作り 片島いきいき体操 三佐くま薬教室 健康づくり二徳団地 A、B 教室 ハビネットサール にこにこ 健康づくり中山教室 西津地さわやか健康教室 健康生活ネットワーク あんのんサークル健康教室
---	--	--	---

わたしたちは大分市民の健康づくりを応援しています (五十音順)

HIRAOKA
平岡株式会社

お問合せ・ご注文はフリーダイヤル 0120-56-0789
大分市長瀬町2丁目14-26 ☎(代)097-537-3577 FAX097-513-2535
E-mail: o-s-h@oct-net.ne.jp

HIRAKURA
CONSTRUCTION COMPANY

平倉建設 <http://www.hirakura.jp/>

代表取締役社長 平倉三雄
〒870-0049 大分市中島中央3丁目1-11
TEL: 097-534-4480 / FAX: 097-532-0823

感動を贈る会社
トロフィー・帽・カップ・バッジあらゆる記念品の企画・制作

(有)ヒロカネ商会

〒870-0006
大分市王子中町5-49(春日神社まえ)
TEL (097) 532-6322(代)
FAX (097) 534-8244
◆ホームページ <http://www.hirokane.net>
◆E-mail info@hirokane.net

PLANNING
株式会社プランニング大分

〒870-8605 大分市府内町3丁目8-8 TEL(097)538-9661

内科・人工透析内科 産婦人科・消化器内科・呼吸器内科・アレルギー科・心療内科

更生医療(腎臓)指定
医療法人 明悠会

松本内科循環器科クリニック

Matsumoto Clinic
〒870-0952 大分市下都賀3丁目21番25号 TEL 097-554-3200 <http://www.matsumoto-naika.com/>

花東・アレンジメント・鉢物グリーン・花材・慶弔生花・苗木etc

マミーナ・オ・フルール(本店)
大分市由良90-1(ホワイロード沿い)
TEL (097) 542-0010 FAX (097) 542-1005

POUSSE(トキハわさだタナク)
大分市北野775-1(トキハわさだタナク前)
TEL (097) 588-8802 FAX (097) 588-8803

マミーナ・オ・フルール(フレッシュ白濁店)
大分市王子北野25-1(春日浦フードスタジアム前)
TEL・FAX (097) 537-0087

管工事・水道施設工事業・土木一式工事

株式会社 **ユーエイ**

代表取締役 濱崎 那賀男
〒870-0942 大分市大字羽田 788 番地の 1
TEL/097-569-6032 FAX/097-569-6048

大人から子どもまで楽しめる大型スポーツクラブ。

スポーツクラブルネサンス大分
ジム・スタジオ・プール・テニス・スイミング 各スクール

RENAISSANCE 見学・体験受付中!

〒870-0927 大分市大字津留大分松1953-1(尾尾橋)
TEL (097) 567-0900
【営業時間】火~金/10:00~23:00 土/10:00~22:00 日/10:00~19:00
詳細はWEBから! ルネサンス大分 | 検索 | (休館日) 月曜日・年末年始 他

大分市民健康づくりキャラクター: ハビネット

お問合せ 大分市民健康ネットワーク協議会事務局 〒870-8506 大分市荷揚町6番1号(大分市保健所内) TEL 097-536-2516 FAX 097-532-3250 ホームページ <http://www.shimin-kenkonet.jp/>

Health Network NEWS

TAKE FREE*/大分市民健康ネットワーク協議会【事務局:大分市保健所内・〒870-8506 大分市荷揚町6番1号・TEL097-536-2516】

食による健康づくり ~食育講座講師派遣~

大分市民健康ネットワーク協議会では、(社)大分県栄養士会や大分市食生活改善推進協議会の協力をいただき、学校や公民館等で子どもや親、一般の方々が料理教室や栄養教室などの食育講座を開催する場合、依頼に基づき講師を派遣しています。



▲三佐小学校ひまわり学級で調理実習



▲スポーツ栄養についての講演

1月15日には三佐小学校ひまわり学級より依頼を受け、(社)大分県栄養士会の方が講師となり、三佐公民館で「30~40代女性の食生活と小中学生のスポーツ栄養」についての講演と「おもてなし料理」というテーマで調理実習が行われました。

スポーツ栄養については初めて聞かれる方がほとんどで、多くの熱心な質問があり、子どもたちのこれからの食生活の参考になったのではないかと思います。

“食育”のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、子どもの食育をすすめていきましょう。

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送る能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。

朝ごはんを食べて身体が目覚める

視覚、嗅覚、味覚、聴覚、体温の上昇、消化・吸収、排便を促す、血流をよくする

応援団部門別懇談会



▲運動部門

平成22年2月1日(月)に運動部門、2月8日(月)に食部門の応援団部門別懇談会がありました。応援団の活動報告や大分市民健康ネットワーク協議会への質問、意見、要望など、活発な懇談会となりました。運動部門では、地域や小学校などで簡単に取り組むことができるラジオ体操の普及についてや、応援団同士の交流として、何か運動イベントを開催してはといった意見が出されました。食部門では、本年度行われた食育講座の活動についての反省点や疑問点、今後の協議会としての食の取組みなどが話し合われました。

松本会長は、今回出された意見や要望については、今後の協議会を運営していくうえでの参考とし、今後も応援団が力を合わせ、市民の健康づくりを推進していきたいと決意を述べられました。



▲食部門