

あなたも“健康づくり応援団”大分市民健康ネットワーク協議会に入りませんか？



健康づくり応援団

★は中面のグループ・活動紹介に掲載されている応援団です

1	NPO 観光コアラ★	36	大分市ウォーキング協会
2	鶴崎健康づくりラジオ体操の会★	37	真美フレッシュ体操
3	SKIP☆BEAT(スキップ、ビート)	38	フィットネスクラブ
4	ヘルス・サポート・トレーナー会(HST会)	39	フレッシュクラブ
5	岡 健康体操教室	40	うきうき すきつぶくらぶ
6	Nスポーツクラブ	41	大分路上博物学会
7	らくらくフィットネス	42	小畑 エアロ
8	三佐エアロピクス	43	大分市食生活改善推進協議会大南地区
9	大分川ラジオ体操同好会★	44	大分市食生活改善推進協議会判田校区
10	大分川を美しく保つ会	45	大分市食生活改善推進協議会中央地区★
11	大分東洋ホテル「ウエルネスクラブ」	46	大分市食生活改善推進協議会植田地区★
12	NPO法人 みんなのおおぞら	47	大分市食生活改善推進協議会野津原地区
13	大洲親子ピクス	48	大分市食生活改善推進協議会東部地区★
14	スポーツクラブネサンス大分	49	大分市食生活改善推進協議会佐賀間地区
15	悠々健康教室まつもと	50	社団法人 大分県栄養士会
16	上野健康教室	51	ゆめクラブ
17	川添なのはなクラブ	52	ゆったりエクササイズ★
18	マイペース エクササイズ	53	おしの生き生きクラブ
19	NPO法人 心の支援センター	54	テニス サークル 青葉会
20	にこにこキッズ体操	55	C・A・W
21	福祉ボランティア「ななせ生きがいクラブ」	56	駄ノ原Kid's★
22	津留転倒予防教室	57	大分真向法協会
23	お気楽エアロ	58	大道総合型スポーツクラブ
24	いきいき健康体操教室	59	大分市料理研究会
25	こどもフィットネス・ダンスK2 peace(ケーツーピース)	60	大分県太極拳協会
26	寒田トレーニングクラブ	61	金池校区総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
27	フィットネス・ダンス「WASADA CLUB」	62	健康音楽支援サークル ハート ミュージック
28	にこにこ ヨガ	63	にこにこ健康教室 ステップ
29	大野いきいき健康教室	64	ゴルフクラブ 山水会
30	岡原エアロピクス会	65	(社)日本3B体操協会大分県支部
31	ボクササイズ	66	健康案内人～足裏から元気になろう！～
32	大分市ヘルスボランティア しろの会	67	禁煙健康ネット(KK)大分★
33	判田校区体育協会	68	健康プラザ えん
34	東大分総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会	69	社会福祉法人 大分市社会福祉協議会 音楽指導員会
35	大分市食生活改善推進協議会	70	合同会社ハートブリッジ
		71	OBSボウル

お問い合わせ先 大分市民健康ネットワーク協議会  
 事務局:〒870-0023 大分市長浜町2-13-29(大分市保健所内)/TEL 097-536-2516/FAX 097-532-5397 (2007年1月末)  
 ホームページ <http://www.shimin-kenkonet.jp/>

わたしたちは大分市民の健康づくりを応援しています

**大和薬品産業株式会社**  
 DAIWA 〒870-8691 大分市羽屋232-1  
 TEL 097-544-3553/FAX 097-544-3569

**planning** communication message  
 大分合同新聞社グループ  
 総合広告代理店  
**(株)プランニング大分**  
 〒870-0026 大分市金池町2丁目1番19号(大分駅前ビル)  
 TEL 097-538-9661/FAX 097-538-9694

**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  
 大分市長浜町2丁目14-26 ☎(代)097-537-3577 FAX097-513-2535  
 E-mail: o-s-h@oct-net.ne.jp

広告全般 (有)広告美術ヒメノ  
 企画・製作・管理  
 大分市城崎町3丁目3番39号(法務局前)  
 TEL 097-532-1571 FAX 097-538-2068  
 E-mail himeno-s@oct-net.ne.jp  
**Himeno** ■厚生労働省認定/広告美術一級技能士工場 ■国土交通省認定/屋外広告士資格工場  
 ■建設業許可/大分県知事認定工場 ■経済産業省認定官公需適格組合員  
 ■大分県デザイン協会会員

Health Network NEWS

TAKE FREE\*/発行: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・〒870-0023 大分市長浜町2-13-29・TEL097-536-2516】





明日の指導者を目指して!!

「市民健康づくり運動指導者養成講座」



**大分市民だれでもWelcome!**  
 昨年12月4日からはじまった「市民健康づくり運動指導者養成講座・第1期」後期クラス。約60名の受講生が地域の“健康づくりのリーダー”を目指して頑張っています。とくに、今回の講座のために考案された「かぼす体爽」は3B体操や太極拳、ヨガなど多くの健康体操のエッセンスを取り入れた運動プログラムで「いつでも誰でも気軽に参加や実施ができ“楽しく継続できる健康づくり第一歩目の体爽”です。さまざまな年齢、体力差のある方々が同時に取り組める準備運動として呼吸柔軟体操や体幹ほぐし体操、音楽に合わせたまんべんなく全身を動かしたり、高齢期に弱くなりやすい筋力を強化したり、さらに認知症予防を考慮した楽しい手遊びなどそれぞれ目的を持ったメニューが並んでいます。受講生たちは熱心にメモをとりながら時には質問をするなど、和気あいあいとした雰囲気の中充実した3時間を過ごしていました。

\*参加者の声:伊南純一さん [技術+おもしろトーク=指導]  
  
 若い頃から身体を動かすことが好きでしたが、どちらかというと有酸素運動よりウエイトリフティングなどの筋肉をつける方に興味がありました。ところが今回初めて呼吸法を取り入れた運動に挑戦し体が温まるのを体感できたことはいゆる想定の驚きでした。(笑)また身体のバランスを整えることの大切さや“身体を鍛える”という意味の奥深さも知りました。さらに受講生をぐいぐいと引っ張る講師の方々のおもしろトークを交えた実技指導はすばらしく、技術もさることながら心も重要なだと改めて思いました。今後、私もバカ言いなから楽しい指導を心掛けていきたいと思っています。

\*参加者の声:植木節子さん [ボランティア活動に生かしたい]  
  
 この講座には通っている体操教室の先生に誘われて参加しましたが期待以上の収穫がありました。なかでも専門家を招いて行われる講義は知らないことばかりとても勉強になりました。とくに新年あけの心を砕いた言葉掛けやコミュニケーションのとり方など具体的な話は即実生活で役立っています。また実技もどうしてこの体操が必要なのか?という説明を加えながら分かりやすく教えてくれるので身体も自然と動きます。私は友人らと特別養護老人ホームなどでフラダンスや手話ダンスを披露するボランティアをしていますが、今回の訪問時には今回得た知識を取り入れた活動をしたいと思っています。