

8月5日(日)は大分川に全員集合〜!!

ラジオ体操で「健康づくり日本一」を発信しよう!
「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」
大分市で開催!!

大分市における「市民の健康づくり」に対する市民意識の醸成と世代間交流の促進を図るため、「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が開催されます。

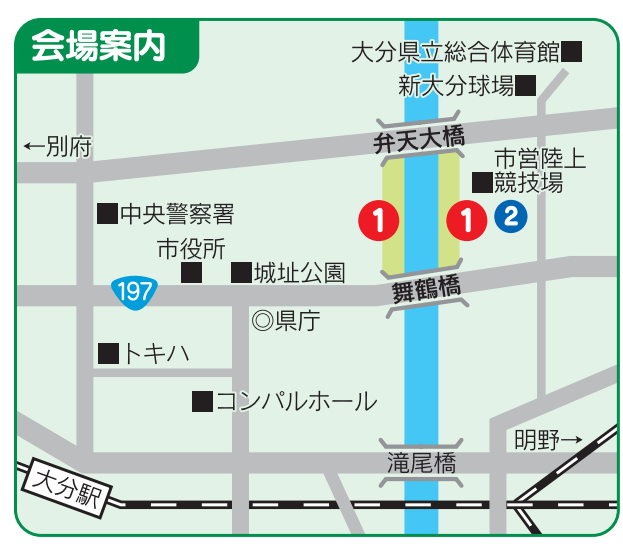
会場は大分川の舞鶴橋から弁天大橋までの両岸です。「市民の健康づくり」に取組む大分市民の心意気を全国に発信するためにも、あなたの参加をお待ちしています。目指せ、1万人参加!!
 なお開催日の8月5日(日)は「市民いっせいごみ拾い」となっています。



こちらもチェック
「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」
NHKイベント・インフォメーション
<http://www.nhk.or.jp/event/taisou.html>

8/5(日) 集合 am5:50 参加規模 10,000人
 開会 am6:30

ところ
 ①晴天:大分川河川敷(舞鶴橋~弁天大橋)
 ②雨天:大分舞鶴高校体育館



健康づくり応援団
【大分川ラジオ体操同好会】

ラジオ体操で健康づくり
 毎朝6時30分からNHKのラジオ放送に合わせて、「大分川ラジオ体操同好会」の方々が大分川河川敷に集まりラジオ体操が行われています。朝、思い思いに集まった人達が音楽に合わせて気持ちよく体を動かしています。釘宮大分市長も弁天大橋までウォーキングし、ラジオ体操に参加して健康づくりに取り組んでいます。「自分の健康づくり」の為に、是非参加されてみてはどうでしょうか。



いきいき健康ボウリング教室

ボウリングは健康維持の効果絶大!!

ジャラン、バーン…。さまざまな音が交錯するなか「手首を真っ直ぐ、肩の力を抜いて」久富講師の声が一際大きく響き渡っていました。皆さんのフォーム、なかなか様になっていましたよ。



講師/OBSボウル
久富浩義プロ
 我流は腰を痛めます。正しいフォームを学んで仲間と一緒にエンジョイしましょう!



参加者
松本豊さん
 しっかり構えて4歩で投げるなどの理論は実践して納得、目からウロコの講義に感謝。



参加者
門田芳美さん
 25年ぶりのボウリング。楽しめました。今度、孫と一緒に来ていいところを見せたい。

大分市・市民健康づくり食生活講座

健康づくりは「まず台所から始めよう!!」

大分県栄養士会の下村美保子氏による「食事バランスガイド」の講話の後、料理研究家の原孝子先生と林美紀先生を講師に迎えて調理実習が行われました。キウイゼリーやもずくスープなど身近な材料を使ってできるヘルシー料理はすぐに実践できそうです。



手羽先に隠し包丁を入れるコツを教わりました



自宅でさっそく復習します



今日勉強したことを生かしていきたい

MENU 鶏手羽先の香味漬け・もずくスープ・菜の花の煮浸し・ゴールデンキウイゼリー

受講生募集!! いきいき健康教室

厚生労働省は「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」とし、生活習慣改善の必要性を訴えています。しかし現在、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム又はその予備軍です。健康づくりを推進していく為にも、身体活動量の増加と食事の改善を普及させていく事が重要です。

開催日時 ●7月9・16・23・30日/毎週月曜日
 ●時間/午前のコース10:30~12:00
 午後のコース14:00~15:30
 夜のコース20:00~21:30

内容 週1回、講習(30分)と運動(60分)を行います。*休憩含む

*正しい栄養バランス・健康づくりに必要な身体活動量について、自分に合った運動などを盛り込み、教室を進めていきます。

場所 スポーツクラブ ルネサンス大分 **定員** 15名まで

参加対象者 メタボリックシンドロームを予防・改善したい方

料金 1回 500円(テキスト代含む)
 *テキストはルネサンスで作成し準備します。

お問合せ **スポーツクラブルネサンス大分**
 097-567-0900
 大分市大字津留六本松1953-1(滝尾橋横)

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・〒870-0023 大分市長浜町2-13-29・TEL097-536-2516】

「市民健康づくり運動指導者養成講座」



真剣に学習



楽しい講座

誕生!

47名の「市民健康づくり運動指導者」



稲田支所で行われた指導者デモ風景



大分市民の健康づくりのお手伝いをお願いします。期待しています。



がんばるぞー!!
 オー!!

『役員会』を開催しました

5月24日(木)・6月21日(木)午後6時半から、いきいき健康館にて、当ネットワーク協議会・第6回、7回役員会を開催いたしました。役員会では、これまでの経過報告に続き、「大分市民健康ネットワーク大学」、「大分健康新聞等編成方針」、「いきいき健康教室」、「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」などについての協議を行いました。

なかでも、大学構想については、オリジナルコースと指導者養成コースについて検討を重ね、今年度の大学設立を目指した準備を進めています。

『大分市民健康ネットワーク大学』設立準備中!!

(仮称)大分市民健康ネットワーク大学の目的

- 1 大学講座単位履修により指導者を育成し認定します。
- 2 市民の健康づくりに関する啓発と普及を実践します。
- 3 健康づくり応援団のデモンストレーション(発表)の場とし、応援団相互の交流とバージョンアップを目指します。

大分市民健康ネットワーク協議会では、昨年の発足以来、81団体が「健康づくり応援団」として登録いただき、また、47名の皆さんが第一期運動指導者として誕生しました。そこで、本年度は、応援団、運動指導者の方々の活動の場として(仮称)「大分市民健康ネットワーク大学」構想を進めています。本構想では、いきいき健康館や各地区・校区の公民館などで様々な「健康づくり講座」を開設し、市民が、自分に一番適した健康づくりに取り組むきっかけづくりになることを目指しています。どうぞ、ご期待ください。

受講生募集!!



健康志向社会到来のなか、大分市民の健康状態を良好なものに継続確保することを目的に、大分市内の公民館等で「市民健康づくり教室」を各校区ごとに設立するため「市民健康づくり運動指導者」養成講座を開催します。

平成19年度「市民健康づくり運動指導者養成講座」

実施場所
 *西部会場/西部保健福祉センター(大分市植田支所内)
 *東部会場/東部健康福祉センター(大分市鶴崎支所内)
 *中央会場/市営陸上競技場研修室(大分市津留)

研修期間
 *西部/7月23日~9月17日(8日間)
 *東部/10月1日~11月26日(8日間)
 *中央/12月14日~平成20年2月22日(8日間)
 ※先着順(募集定員になり次第、募集を締め切ります)

募集人員
 *西部/30名
 *東部/30名
 *中央/40名

受講料
 *1,600円(予定・障害保険料のみ) ※受講初日に持参ください

受講申し込み・お問合せ
 *〒870-0024 大分市西新地2丁目5-40(舞鶴清流苑内)
 「市民健康づくりネットワーク協議会・養成講座事務局」
 TEL 097-573-2088

研修時間
 *原則として13時30分~16時30分(3時間)
 お盆及び年末年始休講

申込方法 ▶ <http://www.shimin-kenkonet.jp/>
 *上記ホームページより申込書をダウンロードし、ファックスにて仮申込可/FAX:097-573-2085

わたしたちは大分市民の健康づくりを応援しています

オーツ 株式会社
 代表取締役社長 大津静夫
 〒870-0933 大分市花津留1丁目4-30
 TEL:097-551-5608/FAX:097-556-8742
<http://www.dairitenhp.com/o-tsu/>

株式会社 安見酒店
 代表取締役社長 安見英友
 〒870-0045 大分市城崎町1丁目2-34
 TEL:097-534-2775/FAX:097-534-2776

株式会社 津留自動車工業
 代表取締役 田中 之生
 〒870-0901 大分市西新地1丁目4番10号
 TEL:097-558-0324/FAX:097-556-3227
<http://www3.ocn.ne.jp/~cardr/>

有限会社 むらい薬品
 代表取締役社長 村井英治
 〒870-0034 大分市都町2丁目2-23
 TEL:097-536-6666/FAX:097-536-6667

ひとりひとりをナビゲートするスポーツクラブ。
ルネサンス大分
 いつでも見学・体験できます。
 まずはお気軽にお電話ください
 ☎ 097-567-0900
 (住所)〒870-0927 大分市大字津留六本松1953-1(滝尾橋横)
 (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

介護予防セミナー・介護入門セミナー開催中
 健康と福祉に貢献する
ニチイ
 大分支店 〒870-0026 大分市金池町2-6-15-4629 EME 大分ビル3F
 TEL 097-534-7971 FAX 097-535-1454