

平成20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/西部保険福祉センター(大分市種田市民行政センター内)
 東部会場/東部健康福祉センター(大分市鶴崎市民行政センター内)
 中央会場/市宮陸上競技場・大分市保健所

研修期間 西部会場(5期生) 4月14日(月)~7月18日(金)
 東部会場(6期生) 7月25日(金)~12月1日(月)
 中央会場(7期生) 11月28日(金)~3月23日(月)
 ※先着順(募集定員になり次第、募集を締切ります)

募集人員 西部会場(5期生)30名
 東部会場(6期生)30名
 中央会場(7期生)40名

研修時間 原則として13時30分~16時30分(3時間) / 年末年始休講

申込方法 ▶ <http://www.shimin-kenkonet.jp/>
 上記ホームページから申込書をダウンロードし、ファックスにて仮申込可
 FAX: 097-514-3654

受講料 2,000円(障害保険料ほか) ※受講初日に持参ください

受講申し込み・お問合せ
 〒870-0022 大分市大手町3丁目6番5号(いきいき健康館内)
 「大分市民健康ネットワーク協議会・養成講座事務局」 TEL 097-514-3622

運動指導者養成講座卒業生のご紹介

種田の上横瀬公民館で行われている体操教室を釘宮警市長が訪問しました。この教室では、運動指導者養成講座を受講した1期生の方たちが中心となって活動しています。まずは体操教室の参加者の方々と市長と一緒に柔軟体操を開始。「いち・に・さん・し!!」大きな輪を作って、無理をせず、自分のできる範囲で運動します。運動を終えた後、市長との意見交換会が行われました。参加者のみなさんは、釘宮市長との意見交換会をとっても楽しみにしていたようです。釘宮市長は、上横瀬のみなさんがとても元気な様子なのを感心しておられ、健康への意識の高さを大変喜んでおられました。普段気になっていることや、要望など、いろんな意見が出され、釘宮市長も意見を細かくメモを取りながら、ひとつずつ丁寧に答え、意見交換も有意義なものとなりました。



『健康づくり応援団』グループ・活動紹介

★食育ネットワーク(いきいき会)

健康で快適な生活をするために食生活を見直し、参加される方が充実した生き方が出来るようお願いしてあります。また、安心と安全を目指した食材を選び、食べ方と調理の基本を中心に、①生命力あふれる食材選び②食べ物を作る人に感謝して食を楽しむ③うす味を心がける④米など穀類や野菜を食べる⑤食事と運動のバランスに気をつける、といった5項目を心がけて活動しています。



▲写真マニアの方が参加され楽しく和やかな姿

連絡先: 食育ネットワーク古国府 秋吉馨
 TEL: FAX: 097-546-0951
 住所: 〒870-0845 大分市古国府9-2 三和コーポ 21-201

★ヘルスボランティアしろの会

全ての人々がいきいき生活できるように、住民間の相互扶助の意識を高め健康でふれあいのある街づくりを目指しています。大分市保健所事業の赤ちゃん広場・多胎児の会・離乳食講習会・1.6歳児健診・3歳児健診・基本健康診査・いきいき元気OB会・難病相談会等の協力と支援、健康音頭の普及と活動に努めており、「自分の健康は自分で守りつくる」を目標にボランティア活動をしています。



▲健康音頭で楽しく体を動かしてパワーアップ!

連絡先: ヘルスボランティアしろの会 永岡 昭代
 TEL: FAX: 097-551-8461
 住所: 〒870-0924 大分市牧1丁目9-27

★健康教室「すこやか健康教室」

医学、栄養学、運動学の観点から肥満の改善を促すために水中運動を取り込んだ教室です。昼の部と夜の部を開講しており、医師、管理栄養士、保健師の講義、オリエンテーション、体力測定、水中運動、反省会を行い、生活習慣病の予防と健康増進を促進しています。「無料体験教室すこやか健康教室 / 昼の部」を開講しました。今後も継続して開講予定です。



▲小畑コーチの指導で受講生は水中運動中!

連絡先: 大分市営温水プール指定管理者(株)三信工業 マネジャー 齋藤 清重
 TEL: 097-558-1127
 住所: 〒870-0931 大分市西浜1番14号(津留運動公園内)

★NPO法人シニアネット大分

パソコンの勉強を通じて、シニア同士の交流と、仲間づくりや生きがいづくりを支援しています。また、パソコン操作を地域住民に指導するなどしたボランティア活動をすることで、広い世代間で活動の場を持ちながら、地域社会に貢献しています。



▲第17回卓球を楽しむ会の様子

連絡先: シニアネット大分 二宮信彦
 TEL: FAX: 097-545-0811
 住所: 〒870-0813 大分市王子山の手町9組



今年度から健康推進員制度がはじまります!

健康推進員とは、保健師・栄養士と一緒に、地域での健康づくりの担い手となって活躍していただく方です。各自治会より推薦していただき、自治区ごとに1名ずつの健康推進員を配置していく予定です。(任期2年間)※22年度までに、673の全自治区に配置予定。

健康推進員になると、活動のための研修を通して、健康について学習する機会をもつことができます。自分自身や家族の健康づくり、さらには地域の健康づくりについて意識を高めることができます。健康推進員が地域の健康状態に目を向けることで、暮らしやすい、助け合いのある地域づくりにもつながります。

健康推進員制度につきましては、下記までお問合せください。

| | | | |
|------|---|---|---|
| 問合せ先 | 中央保健センター TEL 097-536-2517 FAX 097-532-3250 | 東部保健福祉センター TEL 097-527-2143 FAX 097-521-8806 | 西部保健福祉センター TEL 097-541-1496 FAX 097-542-1012 |
|------|---|---|---|

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)

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)

販売促進のソリューションパートナー

いづみ印刷株式会社
 大分工場/大分市高江1丁目4323番25 (代表) TEL 097-535-8655
 ■本社/日 株 市 TEL 0972-63-4317 ■東京営業所/津久井市 TEL 0972-85-0771
 ■加賀営業所/富 市 TEL 0985-83-3013 ■竹田営業所/竹 田 市 TEL 0974-63-2151
 ■熊本営業所/熊 本 市 TEL 096-334-6333 ■福岡センター/大 分 市 TEL 097-538-5540
 http://www.printing-izumi.co.jp E-mail: oita@printing-izumi.co.jp

DIGITAL COLOR PRINTING SYSTEM

春日印刷株式会社
 大分市勢家町3-4-23 春日神社前
 TEL 097-534-1221
 FAX 097-532-3561
 E-mail: info@kasugaprinting.co.jp
 KASUGA Design Room
 大分市勢家町4-24 2400-データリンクビル3F
 TEL 097-538-2346 FAX 097-538-2300
 http://www.kasugaprinting.co.jp/bridal

安全安心な不動産取引をお約束します

株式会社 MIC
 代表取締役 宮崎 教生
 〒870-0856 大分市畑中817番地の1
 TEL: 097-540-7118 / FAX: 097-540-7116
 http://www.mic21.jp/

株式会社 協栄サービス
 代表取締役 田中実也
 〒870-0941 大分市下郡工業団地内
 TEL: 097-569-7167 / FAX: 097-567-9367

ヤクシングループ

株式会社 大分センチュリーホテル
 代表取締役会長 葉真寺克尚
 大分市府内町1-4-28
 TEL: 097-536-2777
 FAX: 097-536-2307
 http://www.oita-centuryhotel.jp

ホームページを作りた! Webに関する全ての悩みに

☑ ネットショッピングにお店を出したい! ☑ 高速インターネットに変更したい!
 ☑ 自社サイトを簡単に更新したい! ☑ 利用料金がお得なIP電話を使いたい!
 ☑ うちのお店の取材に来て欲しい! ☑ 社内用SNS(コミュニケーション)が欲しい!
 ☑ ホームページのアクセスが伸びない! ☑ 大分市地域SNS「だいきりん」スタート!
 ☑ 固定IPを用意したい! ☑ <http://sns.daikinrin.jp/>

CARA 株式会社 コアラ 〒870-0035 大分市中央町2-8-2
 TEL 097-534-5696 URL <http://www.coara.or.jp/>

株式会社 佐藤酒販
 代表取締役 社長 佐藤 哲郎
 〒870-0044 大分市舞鶴町2丁目2-26
 TEL: 097-538-0111 / FAX: 097-534-7001

創業40周年記念特別メニュー

大分市観光協会大分ふく名店会会員

豊後地魚・地酒の店 酔門 SUIMON
<http://www.suimon.jp/>
 ■大分市都町2丁目3-5 ☎(097)536-6262

こだわりの郷土料理
 10品 4,500円 8/31迄

三藤商事 株式会社
 代表取締役 佐藤正巳
 〒870-0942 大分市大字羽田1060番地の4
 TEL: 097-568-9911 / FAX: 097-568-9913
 http://www.oita-santo.co.jp

ふるさとのデパート 世界の商品

TOKIWA
 ■大分市都町2丁目1番4号 電話(097)538-1111 大代表
 ■福岡店 〒974-0858 福岡市北区2丁目9番1号 電話(097)231-1111 大代表
 ■松屋町店 〒970-1188 大 分 市 玉 興 電話(097)586-1111 大代表

有限会社 **シバ薬局**
 代表取締役 柴山洋一
 〒870-0037 大分市東春日町7-18
 TEL: 097-534-4689 / FAX: 097-534-4689

広告全般
 企画・制作・管理

(有) 広告美術ヒメノ
 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 ■大分市教育委員会(広告美術)一般社団法人 職工士会連合会 職工士会連合会 職工士会連合会 職工士会連合会