

ふるさと健康体操

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業内容

- 事業開始 平成18年度
- オリジナルの体操と室内運動(筋肉トレーニング、ストレッチ)を実施
- 週1回(金曜日)に保健福祉総合センターで実施
- 初心者の参加を募るため、年に3~4回、「ふるさと健康体操講習会」を実施

参加者数

- 週1回(金曜日)実施 21回 延べ274人(1回平均13.0人)参加
(H24.8末)
- その他の保健事業で実施 18回 延べ292人参加

事業効果

- 本事業参加者が発起人となり、H20年度に、地域の運動施設を会場にした自主体操グループが誕生した。

その他

- 介護予防効果が見えにくいため、今後は、運動習慣に関するアンケートや体力・体脂肪率などのデータを収集して、事業効果を検証したい。