

団塊世代のセカンドライフ教室

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

事業の概要

生活習慣病など自身の健康管理ができ、いきいきとした「第二の青春」期を送れるように、生活習慣が変わる定年後に起こりやすい体の変化や食事、運動について学び、また町で行っている取組、ボランティア活動などの紹介を行う。

このことにより、同年代の方と話をする中での楽しさを感じられ、自身のライフプランを考える場となる。

事業内容

- 団塊世代のセカンドライフ教室(H23～)
 - 医師講義(生活習慣が変わる定年後の健康管理)
 - 栄養士講義(意外と知らない食事のこと)
 - 運動指導士による講義と実技
 - 町の社会体育の現状とこれから
 - 町のボランティア活動の紹介
 - 栄養士・保健師講義と調理実習

事業効果

- 健康面に関心を持って取り組んでいることを共有できた。
- 新たな活動の場を考えるきっかけづくりとなった。

その他

- 「食事については考える時だと感じた」「運動の必要性を痛感した」「食生活、健康管理に大変参考になった」などの声があった。