

ヘルスアドバイザー活動内容

(平成 25 年 10 月～
平成 26 年 3 月)

10月18日(金) 交流会
(ヘルスアドバイザーのみ)



ヘルスアドバイザー 25 人の参加がありました。
ヘルスアドバイザーが講師となり、「健康づくり」
に関するお話や運動実技、ゲーム等を行いました。

楽しく過ごし、ヘルスアド
バイザー同士の交流を深める
ことができました。



11月15日(金) ウォーキングコース下見
雨のため、中止となりました。

中止になって残念でした。

12月20日(金) ウォーキングコース下見
(ヘルスアドバイザーのみ)

ヘルスアドバイザー 14 人の参加がありました。
「No.43 宮川新堤防コース」を歩きました。
宮川の新しい堤防沿いのコースで、歩き応えのあ
るコースでした。

1月17日(金) ウォーキング大会
No.25 野口みずき金メダルロード周辺コース

黄色のベスト・ジャンパーを
着ているのが、ヘルスアドバ
イザーです。コースの案内役
もつとめています。



ヘルスアドバイザー 16 人
一般参加者 27 人 の参加がありました。



2月11日(火) 健康の日啓発事業「健康体操」
1期生の辻村さんが講師をつとめてくれました。

ヘルスアドバイザー 11人
一般参加者 53人 の参加がありました。



バランスボールに乗りながら
体を動かすって難しい！！



辻村さんの「健康体操」は大盛況！！
あっという間に時間が過ぎていきました。

2月21日(金) 話し合い
(ヘルスアドバイザーのみ)

次年度の活動計画を立てました。次年度も、ウォーキングに
力を入れて取り組むことになりました。

ウォーキング大会の回数も増やす予定です。
皆さんの参加をお待ちしています！！

3月14日(金) ウォーキング大会
No.15 大仏山公園コース

ヘルスアドバイザー 19人
一般参加者 25人 の参加がありました。

アップダウンや芝生の道等、変化の
あるウォーキングコースでした。



ちょっと休憩。展望台から見える
小俣の町並みは綺麗でした。



平成26年度の「健康づくりアドバイザー養成講座」は7月～9月に開催する予定です。
詳細については、広報いせ6月1日号でお知らせします。

講座に参加し、ヘルスアドバイザーの仲間となって、健康づくりの輪を広げましょう！！