

# ヘルスアドバイザー活動内容

(平成26年10月～  
平成27年3月)

10月17日(金) 交流会  
(ヘルスアドバイザーのみ)



1期生の北川さんから  
「健康づくり」の内容で  
お話がありました。

- ① 講話(1期生北川さん担当)
- ② 交流(1期生辻村さん担当)  
アドバイザーが講師となっ  
て、クイズをしたりお話を  
したり、親睦を深めました。



新しく9期生も加わり  
ました。  
30人の参加があり、  
楽しく活発な  
交流会となりました。



11月21日(金) ウォーキング大会  
No.38 月夜見宮～外宮周辺コース

ヘルスアドバイザー 18人  
一般参加者 34人 の参加がありました。

黄色のベストを着ているのがヘルス  
アドバイザーです。皆さんが安全に歩け  
るようにコースの誘導もしています。



12月19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 9人の参加がありました。  
「No.47 明野自衛隊駐屯地周回コース」を歩きました。  
できたばかりのコースであり、参加者で地図を確認しながら  
歩きました。わかりやすく、歩きやすいコースでした。



1月16日(金) ウォーキング大会  
No,21 高柳商店街コース

ヘルスアドバイザー 13人  
一般参加者 27人の参加がありました。

信号が多いコースでしたが、ヘルスアドバイザーが皆さんを誘導し、安全に歩くことができました。

2月20日(金) 話し合い  
(ヘルスアドバイザーのみ)

ヘルスアドバイザー 16人の参加がありました。



今年度の活動の反省、次年度の活動予定について、皆で話し合いました。

今年度の反省を踏まえ、次年度はさらに充実した活動となるよう、皆から活発な意見が出ました。

3月20日(金) ウォーキング大会  
No,16 サンアリーナ・絆の森コース



ヘルスアドバイザー 17人  
一般参加者 38人の参加がありました。

気候も暖かくなり、歩きやすい季節となりました。

展望台から見る伊勢市の風景はとても綺麗でした。



準備体操、整理体操もヘルスアドバイザーが担当しています！



平成27年度も7月～9月の間に「健康づくりアドバイザー養成講座」を開催する予定です。平成27年度の修了生は10期生になります。講座の案内については、広報いせ6月1日号にてご紹介します。講座に参加し、私達ヘルスアドバイザーと一緒に健康づくりに取り組みましょう。