

ヘルスアドバイザー活動内容

(平成26年4月～
平成26年9月)

4月18日(金) ウォーキング大会
雨のため、中止となりました。

残念でした。

5月16日(金) ウォーキング大会
No.39 明野・深緑と清源池コース



ヘルスアドバイザー 12人
一般参加者 26人 の参加がありました。

四季を感じ、皆とワイワイ言いながら楽しく歩くのはとっても気持ちがいいものです。



6月20日(金) 話し合い
(ヘルスアドバイザーのみ)

アドバイザー通信の作成(9月発行)、7月の健康文化週間での活動内容の確認、10月の交流会の内容について検討を行いました。

7月5日(土)～7月11日(金)
健康文化週間

ララパークや中央保健センターでのパネル展示では、健康課職員と一緒に啓発や体脂肪測定を行いました。



7月18日(金) 健康体操
講師は、1期生の辻村さんでした。



ヘルスアドバイザー 9人
一般参加者 26人 の参加がありました。



ストレッチ、ペットボトル体操、バランスボール体操、リズム体操、フォークダンスと盛りだくさんの内容で楽しく体を動かすことができました。

8月15日（金） 話し合い（ヘルスアドバイザーのみ）

7月健康文化週間の活動反省、アドバイザー通信発行の最終確認、10月の交流会の内容確認等について話し合いました。



8月27日（水） 姿勢改善 FSS ストレッチ
講師は、1期生の辻出さんでした。



脚の長さ（左右差）を確認しています。
2人ペアで計測を行った後で、姿勢改善
FSS ストレッチを行いました。

ヘルスアドバイザー 3人
一般参加者 24人 の参加がありました。



ストレッチ後は、肩が軽くなったり、体
の左右差が気にならなくなりました。

4月の健康の日に姿勢改善 FSS ストレッチ
を開催しましたが、申込者多数であったため、
8月にも開催しました。

9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）



「No.40 伊勢庁舎～世義寺コース」を下見しました。
距離は短めでしたが、アップダウンがあってメリハリのあるコースでした。



途中、休憩をとりながら、コースの確認！



平成26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」を開催しました。
講座には19名の方が参加されました。ヘルスアドバイザーとして、10月に開催する交流会から
活動に参加します。また、今後は11月・1月・3月にウォーキング大会を開催する予定ですので、
是非ご参加下さい。ヘルスアドバイザーと一緒に楽しく伊勢のまちを歩きましょう！！