

北区 区域まちづくり事業 事業概要

|      |                                                                                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事業名称 | 美BODY講座(子育て世代の運動習慣)事業                                                                                           |
| 事業目的 | 20代～40代の子育て中やフルタイム等で働く女性を対象とした教室を実施し、運動やスポーツの楽しさの講義や手軽にできるストレッチの実技を通して、若年期の体力低下や運動不足による将来的な健康課題の発生を予防する。        |
| 事業内容 | 以下の内容の教室を年2回実施する。<br>①北区域健康づくりネットワーク会議所属の講師(運動指導士等)による講義と実技<br>②保健センター専門職(保健師・管理栄養士・歯科衛生士等)による参加者の子どもを対象とした健康教育 |
| 実施場所 | 北区役所4階 北保健センター                                                                                                  |
| 実施時期 | 令和6年7月4日 令和6年9月26日                                                                                              |
| 事業主体 | 北保健センター                                                                                                         |
| 事業効果 | 若年世代の女性が運動やスポーツの楽しさを知り、自宅等でも継続して実践に取り組むことで、体力低下や運動不足による将来的な健康課題の発生が予防できる。                                       |
| 活動指標 | スタッフ評価、参加者人数、参加者の声                                                                                              |
| 備考   |                                                                                                                 |