

○昨年度会議の振り返り



リレー形式で健康づくり推進委員が活動発表をし、健康情報を伝え共有し合う「リレー講座」をスタートしました！第1回は和会さん、第2回は8020メイトさん、第3回は体操はるみさんよりお話をいただきました。実施内容は各グループに持ち帰り、広めていただくことができました。今年度も継続予定です！
またグループワークを実施し、南区のおススメスポットを共有しました。そこで今年度はその情報をまとめ、推進委員特製おススメスポットの掲載されたウォーキングマップを作製していくこととなりました。

第1回

南区健康づくり推進委員会会報
令和5年5月19日

○リレー講座 ～ 其の四 すこやかウォーク水曜会 ーウォーキングと私 そしてひろがる仲間ー ～

昨年度より始まったリレー講座。
第4回目は「すこやかウォーク水曜会」さんからでした。

すこやかウォーク水曜会を始められた歴史や、ウォーキングを始めたきっかけなどを話していただきました。これまでたくさんの方々とウォーキングができ、交流をもて宝物となっていること、またウォーキングだけではなく、トークも一緒に行え楽しく続けられていることをお話いただきました。
終了後、他のグループの方よりグループの継続が素晴らしいといった声も聞かれました。すこやかウォーク水曜会さんは今年で活動を始められて20年となります。これからも南区の健康づくり活動をお願い致します。



○グループワーク（推進委員特製マップ作製について）



昨年度のグループワークで、南区のおススメスポットがたくさん出たため作成することになった推進委員おススメマップ。
今年度は泉ヶ丘エリアについて、検討していきます。
今回はおすすめ時期などを検討しました。
見ごろ時期や、危険性の有無についてグループワークをしています。

○保健センターからの情報提供

- 講座案内（肺トレ講座）について
- R5年度 特定健診、がん検診無料実施継続しています！
今年度も受診をお願いします！
- やるぜ運動について
南区ホームページに運動強度別の動画掲載ページを作成しています。
検索し、運動にトライ！
- オトナのための健口講座について
- 今後の会議日程、担当について
次回：R5年9月25日（月）13：30～

堺市けんしん総合サイトは
こちら



南保健センター
ホームページはこちら

南区健康づくりスローガン
「**検(健)診と減塩は
健康寿命の秘訣なり**」

南区健康づくり推進委員会・南保健センター
問合せ：堺市南保健センター
電話：072-293-1222
FAX：072-296-2822

