第1回 青空いきいき出前 健康教室 を行いました

日時　：　★平成24年6月28日（木）
　　★平成24年7月12日（木）
　　10:00～11:00
場所　：　迫公園(山本9丁目32-11)
共催　：　山本学区社会福祉協議会
　　迫　迫西　自治会
　　安佐南保健センター

概要　山本学区地域は東は平地のJR可部線付近(海抜約６ｍ)、から、西は武田山の麓（人が在住の海抜約６３ｍ）と高低差の多いい地域です。
　いろいろと行われる、講習会や、教室などは、一般に平地にある祇園西公民館や山本集会所で行われる事が多く、特に高所在住の高齢者にとっては敬遠されがちです。
　そこで、今回はこの地域にある「公園」を会場に比較的近くにすんでいる人を対象に[健康教室]を行いました。日時、場所は上記のとおりで、参加者総数は　6/28---20名、7/12---26名　でした。

目的　坂道や、距離もある”平地開催”での開催には参加が敬遠されがちな、高所在住の方々を対象に近くの公園で青空の下、のびのびと体を動かすことにより健康づくりを実践しようと計画されました。

内容　2回に分け実施しました。　1回目は ① 安佐南の担当者の「健康講話」 ② 安佐南区スポーツセンターのインストラクターの指導による ”ヒザ痛” ”腰痛” に効き目ある健康体操を行いました。
　2回目は ① ラジオ体操　② 第1回後の実践結果報告（2週間実践した結果「膝痛」が解消できたと報告がありました）　これに続き、 ③ 地区の史跡紹介をした後、全員で 「迫公園」 ～ 史跡「武田一族の墓」 までの往復約５００ｍをウオーキングをしました。
　なお、この回はウオーキングによる健康増進と共に、地域の魅力のひとつである歴史・史跡も知ってもらおうと出発前と現地（武田一族の墓前）での説明が行われました。
　また、今回の「健康教室」の様子は「広島ケーブルテレビ」の取材があり、7/16～/20　に放映されました。

開催時のスナップ写真

迫公園に　全員集合！

開会の辞　取材も開始！

健康体操

ストレッチ

資料で史跡の説明

ゲームも行いました

武田一族の墓前　ウオーキングと現地での史跡の説明

☆☆☆