

健康増進チーム 報告

健康増進チーム

リーダー 山本幸一

俣賀 清

川原田 武

川村 哲

健康寿命の延伸のため 健康体操会・相談会の実施

1. 健康体操会の実施
2. ふるさとまつりに参加
3. 健康遊具の設置
4. 健康相談会・講演会の実施



1. 健康体操会

毎週火曜日 8時45分～9時

湘南大庭市民センター前 広場

- 東京五輪音頭2020体操
- ふじさわプラステン体操
- ラジオ体操第一・第二



東京五輪音頭2020 体操会

藤沢で開催される東京オリンピック・パラリンピックに向けて、五輪音頭体操会の講習会実施

● 6月15日(土) 9時30分～

湘南大庭市民センター体育館

2. ふるさとまつり参加 ふるさとまつり2日目に地域サークル、 慶應義塾大学の学生が参加し 東京五輪音頭2020 ふじさわプラステン体操の実施



3. 健康遊具の設置

毎年、ライフタウン内の公園に設置してきた健康遊具を
設置

(大庭丸山公園・殿山公園・滝ノ沢公園・遠藤公園・東羽
根沢公園・小糸台公園・引地川親水公園・台谷公園)

今年度 3月に 舟地藏公園に設置予定
腹筋ベンチ・けんすい・ダブル踏み台昇降

設置後、実技講習会実施



4. 健康相談会・講演会の実施

- ① 医療情報講演会 検診結果の活用
- ② 健康増進講習会 食品栄養講座
- ③ 健康なんでも相談会
健康測定・健康相談・生活支援・
在宅医療 等

藤沢市保健医療センター内の見学

適度な運動と適切な食生活

かながわ3030運動の推進

{1日30分・週3回・3ヶ月継続}

生涯スポーツの推進で健康長寿へ