



こうた健康引受人『ハート会員さん』ってどんな活動をしているの？



～みんなで一緒にハート体操を広めよう！～

「心も体もきれいに」「仲間と仲間の健康づくり」を合言葉に、健康づくりを推進するための活動を行っています。

主な活動は、若い方から高齢の方まで誰でもできる『ハート体操』などの健康体操を、町民の方々に広めることです。

また、この活動を通して、自分自身の健康づくりにもつながっています。

♡活動内容♡

誰でもできる健康体操

健康づくりリーダーさんが中心となって、保健センターで健康体操の教室を行っています。

健康体操依頼による活動

つつじヶ丘特別養護老人ホーム、老人クラブ、ボランティアまつり、老人クラブスポーツ大会などで、『ハート体操』などの健康体操を広める活動を行っています。

♡ハート会員の声♡

参加者のみなさんはとても元気で、
こちらがパワーをもらっている。

♡ハート会員の声♡

「楽しかった、ありがとうね」と声
をかけてもらい嬉しかった。



のびのびキッズ体操・親子ふれあい教室

親子でふれあえる体操や遊びを行っています。



昨年度は、荻谷小学校でも『ハート体操』や親子でふれあえる体操を行いました。

※その他、依頼に応じ、様々な活動を行っています！