

◇ 健康部活動

2019年度

開催日	健 康 推 進 委 員 会 (本部役員)		
5月20日午前	第1回健康推進委員会	9名	1. 平成30年度の活動結果について 2. 2019年度の活動計画について
10月21日午前	第2回健康推進委員会	7名	1. 2019年度上期実績について
3月23日午前	第3回健康推進委員会	…	新型コロナウイルスで中止

開催日	健 康 委 員 会・体 力 測 定 (長寿会健康フェスタ)		
5月24日午前	第1回健康委員会	34名	1. 平成30年度の活動実績について 2. 2019年度の活動計画について
6月18日午前	第1回体力測定会	49名	(地区健康委員・他) 於: 総合スポーツセンター
10月25日午後	第2回健康委員会	28名	1. 2019年度上期実績について 2. 講演 ロコモティブシンドローム (運動器症候群・フレイル) について 講師 理学療法士 貞岡 佳子氏
11月19日午前	連合会第2回健康フェスタ	41名	於: 総合スポーツセンター
3月27日午前	第3回健康委員会	…	新型コロナウイルスで中止

開催日	研 修 会・他		
7月～11月 (5ヶ月間で9日間)	2019年度 「介護予防・健康づくりリーダー養成講座」受講について 参加者 2名	・鵜飼 勤様 (緑ヶ丘長寿会) ・井口 阿佐緒様 (緑ヶ丘長寿会)	
7月12日午前	女性部と合同研修会	49名	講演 「いきいき百歳体操のポイントを学ぶ」 講師 スポーツC健康運動指導士 貴志 信吾氏
12月7日 9:30～16:10	第9回「県老連健康ウォークラリー in 香芝」に参加 平群町より2チーム8名+本部役員3名		計11名参加

【健康相談】かしのき荘健康相談室を会員看護師により運営 (毎週月、木曜日) 来訪者 (延べ961名)

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
利用者数 (名)	94	122	77	90	72	98	65	77	114	73	79	0	961

○ 健康ウォーク (8回160名)

○ 健康づくり・介護予防事業等 1. 各地区体力測定会 (13地区288名)

2. 連合会体力測定会 (2回 90名)

実施日	地区名	場 所	参加者
6月18日	本 部	スポーツセンター	49名
11月19日	本 部	スポーツセンター	41名

6月30日(日) 第13回プリズム健康フェスタ
への協力として体力測定を担当、
スタッフ13名を派遣した。

実施日	コ ー ス	参加者数
4月16日	四つ辻古墳、石床神社	22名
5月28日	千光寺	雨天中止
6月25日	まほろば遊歩道	28名
7月23日	椿井城跡	12名
8月	休 み	
9月24日	大谷古墳、紀氏神社	25名
10月22日	上山古墳、平群神社	22名
11月03日	藤田家、白山神社	16名
12月24日	鳥塚古墳、御櫛神社	17名
1月28日	三里古墳、春日神社	18名
2月25日	飛鳥方面	雨天中止
3月24日	三室山、竜田城跡	中止

・活歩賞 (2019年度) 獲得者 6名

(内 訳) 銀賞2名、銅賞4名

・3月24日は新型コロナウイルスで中止