

◇ 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 ・鶴飼 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。

○ 健康ウォーク（8回160名）

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	烏土塚古墳、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