

(2) 応援隊の自主グループへの支援

応援隊の活動を楽しみながら続けていけるように地区会や全体会、研修会を開催した。
また、保健師や理学療法士等がグループを訪問し、健康づくりの講話や体力測定を行った。

地区会



地区会では、グループの運営に関わる悩みなどを、応援隊同士で話し合った。

研修会



研修会では、「こころの健康」について学ぶと共に、やちよ元気体操の効果や正しい方法を再確認した。

2. 健康づくりに関する普及啓発



市主催のげんき広場（運動教室）やセカンドライフ講座（良質な睡眠、低栄養予防）の他、市民団体に対し、健康づくりに関する出前講座を63件実施した。（平成26年3月末時点）

リレーフォーライフや市民活動サポートセンター祭りなどの各種イベントにて、やちよ元気体操をPR

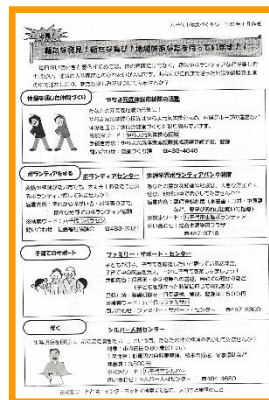


【その他の主な取り組み】

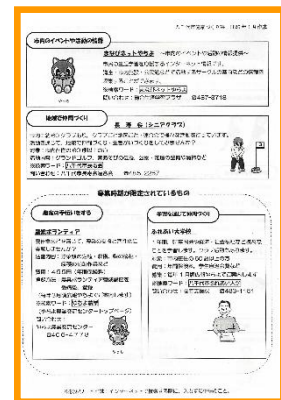
1. 地域活動に関する情報提供用リーフレットの作成

高齢者世代が生きがいを持って、いきいき過ごしている姿をめざして、高齢者世代が、地域活動をはじめるきっかけとなるリーフレットを作成。

(表)



(裏)



平成26年度より、特定健康診査等のお知らせに同封し、対象者へ郵送。また、健康教育等で配布する予定。