

## 八潮いこい体操(中年向け体操教室)

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

### 事業内容

- 運動習慣のない方でも無理なく取り組める「八潮いこい体操」を中心に、市民の健康づくりを進めている。
- 事業開始 平成15年度
- 自治会等が公民館を利用して、自主的に週1回、体操を実施
- 保健師が出向いて指導(最初は毎回、定着後は1~2月に1度)
- パンフレットと体操のCDを作成し、配布
- リーダー養成講座の実施

### 参加者数

- 35会場で、延べ1,472回実施 (H23年度)  
参加者数 実人数629人 延べ人数16,178人

### 事業効果

- 主観的健康感が向上(参加者300人へのアンケート結果 H20. 2)
- 地区担当保健師と住民との目に見える関係ができ、地域保健活動が円滑に行えるようになった。