

ふれ愛プラス



表紙Photo

健活ウォーキング

デューク更家さん公認のウォーキングスタイリストと健康づくり推進のスマイル元気トライさんで、効果的なウォーキングを実施しています。

目次

表紙 健活ウォーキング

2-3ページ 3階、4階のご紹介

4ページ 健活ウォーキング健康カフェの紹介

今後も「ふれ愛プラス」をお届けしますので、是非、ご覧ください。

3F

社会福祉協議会

高齢者や障害者、子育て、ボランティア活動に関する相談など地域の福祉活動の拠点としての役割を担っています。また、シルバー人材センターも併設しており、剪定や除草などの仕事も請け負っています。“地域福祉”のことなら、田尻町社会福祉協議会にお気軽にご相談ください。



軽体育室

気軽に楽しみながら体力測定やトレーニングなどを行い、皆さんの健康づくりを応援します。



教養娯楽室

各種教養講座や文化学習活動等、生きがいづくりの場やレクリエーション活動の場として使われています。



たじり こころ園

児童発達支援、放課後等デイサービス、相談支援などを行っています。園児たちには楽しく生きる力を、保護者の皆様にはお子様のサポートする力をつけるお手伝いをしています。



4F



研修室

会議、研修、イベントなど様々な用途でご利用いただける大広間です。



会議室

落ち着いた雰囲気ので会議などを行うことができる部屋です。

健活ウォーキング

健康診断をきっかけに運動を始め、
実際に検査数値が改善された方がいらっしゃいます。
今回はその方(Aさん)に、お話を聞かせていただきました。



Q.運動を始めたきっかけは？

A.2年前の検診結果で体重、血圧が上がったので!

Q.どのくらいの頻度で運動をしている？

A.毎朝、10分間の体操と約8,000歩のウォーキングをしています。

Q.運動を始めて身体の変化は？

A.早歩きになり、大股で歩けるようになった。
また、以前はすぐに横になっていたが、今では体を動かすのが楽しくなった。



Aさんより一言

標準体重にしたいと、目標をもって意識し努力を続けたこと、
無理はせず自分のペースでやるのが運動を続けるうえで大切なことだと思う。

2020年 体重:76.2kg 血圧:188/87 LDL*:195

2021年 体重:63.5kg 血圧:152/81 LDL*:146

*LDL(悪玉コレステロール)



多世代交流
情報発信

健康カフェ

健活ウォーキングのあとは、
おいしく健康づくりの情報をゲット!
健康レシピの試食もあります!

