

H22年度 活動報告（平成23年3月31日までの活動状況）

《運動部会》

(1)ウォーキング

実施日		天候	目的地	参加者							距離	時間	コース	備考	
				わかば	オレンジ	青葉	つつじ	入会者	当日のみ	計					
H22	4/17	土	雨	多摩 よこやまの道								—	—	(雨のため中止)	運動部会
	5/8	土	晴	塩船観音寺	9	5	12	6	2	6	40	12.0K	2:45	東青梅駅—塩船観音寺—河辺駅	わかば
	6/8	火	曇	高尾山	14	17	6	9	4	6	56	6.0K	1:40	山口駅-リフト-林道-山頂-ケーブル	青葉
	7/24	土	晴	絹の道	11	13	5	10	0	2	41	8.5K	2:30	南大沢駅-絹の道-大塚山公園-京王片倉駅	わかば
	8/7	土	晴	お鷹の道・ 国分寺	8	13	5	13	0	1	40	5.6K	1:50	府中駅-真姿の池-国分寺-国分寺駅	運動部会
	9/4	土	晴	旧野川緑道	6	12	7	12	3	5	45	7.0K	2:20	つつじが丘駅-旧野川緑道-実篤公園-仙川駅	つつじ
	10/2	土	晴	大丸親水 公園	12	19	8	17	4	9	69	7.0K	2:10	調布駅-白衣観音-大丸親水公園-南多摩駅	オレンジ
	11/6	土	晴	鳩ノ巣溪谷 ハイキング	10	8	6	9	0	13	46	8.5K	2:45	古里駅-鳩ノ巣小橋-白丸ダム-奥多摩駅	運動部会
	11/23	火	曇	多摩 よこやまの道	12	15	6	8	6	7	54	10.0K	3:20	若葉台駅-諏訪南公園-一本杉公園-多摩センター駅	運動部会
	12/4	土	晴	井の頭公園	13	20	13	18	2	13	79	8.4K	2:20	布多天神社-三鷹市役所-風の散歩道-井の頭公園	青葉
H23	1/8	土	晴	いききの道 (府中)	16	27	13	19	5	27	107	5.2K	1:35	飛田給駅-東郷寺-競馬場-大国魂神社	オレンジ
	2/5	土	晴	次大夫堀 公園	13	29	14	18	3	41	118	10.0K	3:00	仙川駅-祖師谷公園-次大夫堀公園-狛江駅	つつじ
	3/5	土	晴	府中 郷土の森	11	25	11	17	0	26	90	8.2k	2:10	多摩川駅-小柳公園-郷土の森-分倍河原駅	運動部会
合 計					135	203	106	156	29	156	785	96,4k	—		

## (2)わかばグループ 体操教室

平成22年度は昨年度に引き続き月2回（染地地域福祉センター「毎月第1月曜日13時から」、下石原福祉センター「毎月第3日曜日18時から」）健康体操を実施（延べ18日、203人参加）すると共に、部主催のウォーキングなどに参加「健康づくり、始める、続ける、楽しんで」の基本理念を実践しました。

## 《食楽の会》

月日	イベント内容	場 所	人数	目的・条件等
5月22日	料理教室	あくろす	22名	講師 村上節子氏
8月24日	いなげや見学会	いなげや	16名	親子または祖父母
9月29日	料理教室	あくろす	22名	講師 村上節子氏
2月2日	料理教室（旬の食材で）	あくろす	20名	講師 村上節子氏
勉強会毎月	参考レシピでコマの勉強 H19年食育白書(内閣府)で勉強, 高齢者の食を考える, 加齢と生活習慣について			食育運動の方法と情報を管理栄養士を交えて勉強会
毎月	食育カレンダー 作成			

## 《市民健康塾》

### H23年2月10日 第6回市民健康塾

内容：「働きすぎによる健康被害」 ～自死・過労死を含めて～

場所：たづくり

人数：23人（会員12人 会員外11人）

講師：上畑鉄之丞氏

## 《歯と口腔部会》

### H22年12月14日 講演会

内容：「防ごう、歯とお口の病気」

場所：たづくり

人数：26人（会員8人 会員外18人）

講師：志村佳美氏

《こころの健康部会》

H23年3月2日 こころの健康イベント

内容：春のかわいいフラワーアレンジ

場所：たづくり

人数：18人（会員外）

講師：栗山恭子氏

《総会，広報活動など》

月日	イベント内容	場 所	人数	目的・条件等
5月29日	総会 歌声ひろば	あくろす	60名	協力 鍋島氏
11月22日	テレビ広報ちょうふ 始める会活動PR			出演 高松光子
1月13日	テレビ広報ちょうふ 始める会活動PR			出演 垂見明雄
1月27日	調布FM 始める会活動PR			健康推進課
2月5日	市報ちょうふ 始める会活動PR			
3月20日	調布市健康ガイド 始める会活動PR			
3月31日	調布市民健康づくり始める会ホームページ			アクセス数 2,000件