

調布市民健康づくり ‘始める会’を始めませんか？

新緑の季節となりました。何かを始めたくなるような，そんな季節ですね。みなさまいかがお過ごしですか？今回は，始める会お便り第1号をお届けします。

3月25日うららかな春の陽に，保健センターでは「調布市民健康づくり‘始める会’講演会」を開催しました。多くの方のご参加で熱気あふれる会場の中，準備会メンバーによる「始める会」のご紹介やウォーキングの秘伝講演などなど密度の濃いプログラムで，大盛況でした。

会の最初に調布市民健康づくりプランの策定委員長でもあり，準備会の会長でもある上畑氏より，「始める会」の紹介がありました。「健康づくりプランを作ってきたメンバーの中から，市民で健康づくりをする会をつくろうという話があり，この1年間準備を進めてきたこと」，「始める会は，健康づくりプランの6分野にわたって，みんなで考えて，実際に取り組んでいこうとする会なのだ」という紹介がありました。



その他メンバーから，それぞれ自己紹介を兼ねて，健康づくりについての思いが語られました。



当日は，FM調布の方の取材もありました。

準備会のメンバーで事務局長の渡辺氏がインタビュー - に応え，市民代表として大活躍！健康づくりプランのこと，始める会についてお話ししました！放送をお聞きになられた方はいらっしゃいますか？

後半は、準備会のメンバーの一人、高松氏による「ウォーキングの新常識！」ということで、実技と講演がありました。楽しいトークと軽めの体操で、「カラダを動かすおもしろさやさわやかさ」を感じながら会を終えました。参加された方はいかがでしたか？



おとなりの方の肩に手をのせて、さすりあいっこ。
お仲間がいると気分が楽しくなりますね。あちらこちらから楽しそうな笑い声が...



準備会のメンバーで作成した‘ヘルシーウォーキングマップ～野川のコース～’の完成までの行程をご紹介します！たいへんなこともありましたが、みんなで協力しながらできたマップに大満足！
出来上がった喜びもひとしおです。

3月25日にご参加いただいた方もそうでない方も、「始める会」にご関心をお寄せいただいたみなさまと、これから楽しい健康づくりをしていきたいと思っています。「何が健康にいいのか」、「健康づくりのためにどんなことをしたいか」などを、運動に限らず、幅広い分野でみなさんと相談しあったり実際にチャレンジしたりして、ますます元気な健康生活を見つけていきましょう。