

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

女性のための健康づくり教室

事業概要

様々な身体的・精神的変化をもたらす年代に健康管理についての正しい知識・実践方法を身につけるために40歳～64歳の女性を対象に運動、調理実習の教室を行った。その中で健康長寿サポーター養成講座を行い家族を含めた健康管理につなげられることを目的とした。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
13人、1万5000円
- 健康長寿サポーター養成講座
- 運動教室
腰痛、肩こりなど改善する方法や簡単なエクササイズを行い、スタイルアップをめざす
- 調理実習
女子力&ヘルシーアップをめざす

事業効果

- 健康長寿サポーター養成
- 運動習慣を身につける
- 更年期の症状軽減、生活習慣病予防

その他

- 参加者を増やす