

保健連絡員OBの活動

～保健連絡員の経験を活かして地域を支えるOBの皆さん～

ももの会

閉じこもりがちの方々、1人では外出できない方々が集まれる場を作り、地域で暖かく見守る環境を作りたい、またそのような方の外出への意欲を盛り上げ、いきいきとした生活を支援したいとの思いから、平成8年発足した。

活動内容は参加者と共に考え、様々な活動に取り組んでいる。

活動状況

📅 定例の活動 開催回数 22回(2月末)

👥 会員の参加延べ人数 235人

👥 市民の参加延べ人数 128人

🌱 活動内容

- ・運動会やクリスマス会を開催
 - ・絵手紙やリース作成など季節に合った催し
 - ・脳トレや体操を実施
- など



牧連体操クラブ

「子どもから高齢者の方まで簡単で親しみやすく健康に役立つ体操を小牧に作りたい！！」という思いから、平成18年発足、「きよしのズンドコ節（氷川きよし）」の曲にあわせた体操を作った。現在は立ってでも座ってでもできる、みんなが楽しめる元気になる体操を地域に広め、自分たちの健康、地域の健康につなげていきたいという思いで活動している。月2回保健センターで体操を実施している。

活動状況

📅 定例の体操 開催回数 20回(2月末)

👥 クラブ員の参加延べ人数 144人

👥 市民の参加延べ人数 316人

📍 地域への出張・イベントの参加

- ・保健連絡員総会にて体操を実施
 - ・市民まつりに参加
 - ・地域のイベント(陶小学校区、河内屋区、光ヶ丘区、大輪区等)に出張
 - ・オーネスト小牧台(毎月第3木曜)、ラピオでわかかな
- など



小牧市健康チャンネルと検索していただくと、～牧連体操ズンドコ～のYouTubeがご覧になれます。

QRコードからも動画がご覧になれます。

