

平成27年12月9日
区民車座集会資料

みんなで取り組む健康体操・公園体操 ～いつまでも健康で暮らすために～

ヘルspartner高津（高津運動普及推進会）
会長 米山 道枝

1 団体の概要

- ・発足 平成元年4月
- ・設立目的 地域における健康体操の普及
- ・構成員 男4名 女76名 計80名（平成27年11月現在）
- ・主な活動拠点 高津スポーツセンター、てくのかわさき、各いこいの家（7ヶ所）、シルバーハウジング、高津老人福祉交流センター、休日休館診療所、北部身体障害者福祉会館、ふるさと北見方、二子、津田山会館、他（60ヶ所）

2 活動内容

地域で健康づくりグループを開催し、ストレッチ体操、リズム体操、レクリエーション体操等を実施しています。また、地域の団体より要請を受け、介護予防教室、転倒予防教室、認知症予防教室等で広く体操の指導・普及を目指しています。

健康寿命の延伸他、生活習慣病予防、閉じこもり予防のために運動し、元気でいられるような体力づくりと仲間作りをしているボランティア団体です。また、高津区オリジナルの高津公園体操の普及にも取り組んでいます。

3 活動実績

どんなもんじゃ祭り、高津区健康福祉まつり、高津区民祭、ええじゃないか祭り（身障者交流会）、健康づくりの集い、体育の日イベント、体操フェスティバル、ボランティア団体交流会（社協）、敬老大会（高津区）、高津公園体操（34ヶ所）、シルバー人材センター、川崎市教育委員会、川崎医療生活協同組合

4 今後の活動

5 行政と協働している中で感じていること