

R8年度 ゆうゆう会活動について

R8年度のゆうゆう会の主な取り組みは下記のとおりです。

地域の健康づくりでも使えるスキルが楽しく学べます。
ゆうゆう会活動に参加して、一緒に健康づくりを普及しましょう。

① ゆうゆう会 「健幸塾」 ~運動普及員としてのスキルアップを図ろう~

イベント名	内容	開催予定	開催場所
ゆうゆう会 「健幸塾」	スキルアップを目的にストレッチや筋力トレーニング、脳トレ等に取り組みます。地域のサロンやいきいき体操でのプラスワンにご利用いただけます。	毎月第2水曜 ※8・9・12月は 第1水曜 10:45~11:45	健康福祉会館 (ホール)

② 自主グループ「ゆうゆう会」 ~仲間とともに活動してみよう~

イベント名	内容	開催予定	開催場所
自主グループ 「ゆうゆう会」	会員の健康づくりやサポートスキルの向上を目的に活動します。	毎月第4水曜 ※8・9・12月は 第3水曜 10:45~11:45	健康福祉会館 (ホール)

③ ゆうゆう体操 ~健康づくりを実践しよう~

イベント名	内容	開催予定	開催場所
ゆうゆう体操	ゆうゆう会員が中心となって健康づくりを実践する場です。 『運動教室受講証』を保有する方で運動教室の参加歴が2年以上の方も参加できます。	毎週水曜日 9:30~10:30 毎週火曜日 13:30~14:30	健康福祉会館 (ホール)

④ 運動体験会(年間 6 回)

教室名	内容	開催日時	開催場所
運動体験会	地域活動で取り入れられる脳トレやレクリエーションを実践しながら学べます。	水曜 10:45~11:45 6/17 7/29 8/26 9/30 1/20 2/17	健康福祉会館(ホール)

⑤ Let's ウォーキング(年間 8 回) ~ウォーキングによる健康づくりに取り組もう~

教室名	内容	開催日時	開催場所
Let's ウォーキング	市内のウォーキングコースを巡ります。また、一般の参加者の準備体操やウォーキング中のサポートを行います。	水曜 10:45~11:45 4/15 5/20 10/21 11/4 12/9 3/17	各回によって異なる

⑥ 健康づくり事業への参加 ~健康づくりの普及活動に取り組もう~

R8 年度運動ポイント事業参加者については、6月～2月の間に 15 回以上、普及活動に参加することで **300 ポイント獲得** することができます。イベント 1 回につき 3 名まで普及員として参加可能。

イベント名	内容	開催予定	開催場所
青空ラジオ 体操	<p>イベント内容 ラジオ体操第1・2の実践</p> <p>普及活動内容 準備と後片付け 参加者数確認 ラジオ体操の実践 運動ポイントの付与</p>	<p>毎週月曜・火曜 9:00～9:15 ※雨天中止 ※年末年始、祝日は休み 会員は8:45から準備と 9:15から後片付け。</p>	健康福祉会館(月曜・火曜)

玉丘史跡 ウォーキング	<p>イベント内容 玉丘史跡公園を歩くウォーキング</p> <p>普及活動内容 参加者数確認 ウォーキング中のサポート 運動ポイントの付与</p>	<p>毎週金曜（雨天中止） 9:00~9:30 ※雨天中止 ※年末年始、祝日、8月はお休み 会員は8:40に健康福祉会館集合。</p>	玉丘史跡公園
イオンラジオ 体操	<p>イベント内容 ラジオ体操第1・2の実践</p> <p>普及活動内容 準備と後片付け 参加者数確認 ラジオ体操の実践 運動ポイントの付与</p>	<p>毎週水曜 10:10~10:25 ※年末年始、お盆、祝日は休み 会員は10:00から準備と 10:25から後片付け。</p>	イオンモール 加西北条
地域での運動 普及活動	かさいいきいき体操や地域サロン等、地域活動における運動指導や健康情報の提供	各会員の活動日	各地域

『健康づくり普及ポイント』について

⑥の健康づくり事業に参加して普及活動に取り組み、一定の条件を満たすことで令和8年度加西市運動ポイント事業『健康づくり普及ポイント』(300P)が獲得できます。獲得条件は以下のとおりです。

獲得条件：普及活動に年間15回以上参加。（対象期間：6月～2月）

会員の新規登録・継続について

新規会員登録をご希望の方は、『ゆうゆう会 会員登録申込書』に必要事項をご記入いただき、健康課へご提出ください。継続については更新手続きは不要です。

※退会をご希望の方は担当までご連絡ください。

問合せ先：福祉部健康課 ☎0790-42-8723（担当：坂口）