

まいばら健康カレッジ — 3年間のあゆみ —



特別講演(平成22年度)



アクアウォーキング(平成23年度)



癒しのヨガ(平成24年度)



健康バイキング(平成24年度)



最終回/健康ひろば(平成24年度)

健康づくりのきっかけに 出前講座をご利用ください!

日頃から健康づくりについて意識を高め、できることから取り組みを始めましょう。

市では、「出前講座」を実施して、みなさんの健康づくりを応援しています。ぜひご利用ください。

お問い合わせ
健康づくり課(山東庁舎)
☎55-8105 ☎55-2406

市では、健康で豊かな生活を送るために大切な「食事」「運動」「休息」の3本柱をテーマに、正しい知識を学び実践につなげていく機会として、平成22年度から「健康カレッジ」を開講してきました。

この健康カレッジは、生涯学習課・福祉支援局・健康づくり課が連携して実施したもので、講演などの座学だけではなく、アクアウォーキングや認知症予防、健康バイキング、いきいき健康ウォーク、癒しのヨガなど幅広い分野の講座を開催し、3年間で28講座、延べ1,817人の方に受講していただきました。

受講者の声



しみず みきこさん (平成22年度受講)

第1回目の市川先生のお話が一番印象に残っています。メタボのしくみや測るだけダイエットなど、とてもわかりやすい内容で、早速実践してみました。ずっと続けるのはなかなか根気がいりますが、また思い出して頑張ってみようと思います。教えていただいたことはどれも日々の生活の中で実践できることであり、健康づくりは他人の力でなく、自分の力でやっていくものなのだと改めて感じる機会となりました。

よしだ よしこさん (平成23年度受講)

「脱メタボ」「糖尿病予備軍」などは他人事だと思っていました。友人の勧めで、健康カレッジのアクアウォーキングに参加しました。まずは、“自覚”からの始まりでした。若い頃と同じ勢いで食事し、足が痛いからと運動することもなく生活してきたことに反省しきりです。

薬が必要と言われるまでに、このような機会に巡り合え、自分の生活を振り返り、改善につなげることができたことに感謝しています。



さきま たかこさん (平成24年度受講)

健康バイキングに参加して、自分にとって必要な食事量を計算してみると、普段何気なく食べていたものが、偏っていたり、食べ過ぎだったりということがよくわかりました。

その後、バイキングで自分の基準量に合った量を取ると、見た目は少なく感じましたが、ゆっくりとよくかんで食べることで、十分満腹感と満足感を得ることができました。

今では、不足しがちなきのこや海藻類を積極的に摂るように意識し、日々健康を意識しながら生活しています。



市では、みなさんからの「声」を参考にしながら、今後も関係部署が連携して楽しく気軽にご参加いただける事業を展開していきます。

なお、現在、米原市健康増進計画「健康まいばら21(第2次)」の素案についてパブリックコメントを実施しています。詳しくは10ページをご覧ください。