

第14回 健康づくり活動発表会

市制100周年記念

健康寿命をのばそうはちおうじ

みんな元気で健康長寿

～市民のみなさんがいつまでも健康で元気に暮らしていくための秘訣がもいたくさん！～



「ひとりで体操を続けていくのは難しいな」「自治会で健康づくり活動をやっているけどなかなか人が集まらない」そんな悩みを持っている方へ、仲間と一緒に健康づくりに取り組む大切さや活動を楽しく長く続ける秘訣についてお伝えします。

平成29年 **1月22日(日)** 午後**2時～4時**

開場
午後1時30分～

会場 八王子市学園都市センター イベントホール（東急スクエア12階）

内容 1. 基調講演

◆ テーマ **今日からできる仲間づくり**
～みんなで目指そう健康長寿～

◆ 講師 **有限会社ビーアウェイク ひさの ひでたか 久野 秀隆先生**

◆ 内容 健康で元気に過ごすために、仲間と一緒に取り組む活動の大切さや継続の秘訣についてお話しします。
今すぐ実践できる簡単な体操もご紹介します。

今**大人気**の
講師が伝える！



2. 活動団体発表

◆ 八王子市健康づくりサポーター

◆ 八王子市シニアクラブ連合会 めじろ台第二むつみ会

手話
通訳
あります

費用 無料

申込 不要。直接会場へお越しください。（先着200名）

主催 八王子市健康づくり推進協議会 後援 八王子市
お問合せ 八王子市健康づくり推進協議会事務局（八王子市保健所健康政策課内）
TEL 042-645-5112 FAX 042-644-9100



第14回健康づくり活動発表会では、みなさんがいつまでも健康で元気に暮らせるための秘訣を『仲間づくり・地域づくり』をキーワードにお伝えします。

基調講演



講師 有限会社ビーアウェイク ^{ひさの ひでたか} 久野 秀隆 先生

テーマ **今日からできる仲間づくり**
～みんなで目指そう健康長寿～

プロフィール

神奈川県を中心に地域の町内会や自治会、老人会向けの体操指導や病院・介護保険事業所の研修や機能訓練などの指導を担当。ビーアウェイクでは2016年で1,500件以上の教室の依頼を受け、そのうち年間500件ほどの指導を担当している。現在は社会福祉法人のプログラム開発や、行政機関の事業設計などに携わっている。

発表団体

◆ 八王子市健康づくりサポーター



地域で健康づくり活動を広げるために、市の事業や町会等で健康体操や体力測定などの活動をしています。現在、65名のサポーターさんが、市内で幅広く活動をしています。

◆ 八王子市シニアクラブ連合会 めじろ台第二むつみ会

多数優勝
経験あり



長い歴史を持つシニアクラブ連合会の活動内容について紹介していただきます。めじろ台第二むつみ会のメンバーにより結成されたフラダンスチーム「モアニケアラ」による発表もあります。お楽しみに！

当日プログラム

プログラムの内容は変更になる場合があります。
あらかじめ御了承下さい。

時間	内容	発表者
13:30	開 場	
14:00	開 会	
14:10	基調講演	有限会社ビーアウェイク 久野 秀隆先生
	休 憩	
	活動発表	・八王子市健康づくりサポーター ・八王子市シニアクラブ連合会 めじろ台第二むつみ会
16:00	閉 会	

ためになる内容が
盛りだくさん！
ぜひお越しください。



会 場 図

八王子市旭町9-1 八王子東急スクエア12階

