



## 健 和 会

会員数：38人

活動を始めたきっかけ	健康推進講座の卒業者が、高千帆地域の核となり、「健康保持とふれあいを深める」活動を行うグループが必要との意見集約により、平成20年4月に健和会を創設した。
具体的な活動内容	活動は、月初めの水曜日の9時30分を基本に活動場所に集合。（変更がある場合は、各班の連絡員が変更内容を通知する） ウォーキング：4回（縄地ヶ鼻公園・江汐公園・竜王山公園・磨崖仏） 料理実習：3回（ヘルシー料理・季節料理・クリスマス料理） 学習：2回（食の安全学習・救命講習） 体操：2回（ストレッチ体操・柔軟体操） 集会：1回 意見集約
活動上の工夫点	健和会は、4地区連絡員を置き、会員との意思疎通をよく図っている。平成20年度は、主に外に出て、身体を動かす活動をすることにした。
活動上の課題	会費は徴収せず、必要に応じ参加者が平等に負担している。 健和会活動は、自由参加であるが、活動の広報が十分できない。
会の魅力	会員同士の「ふれあい」が深まり、自己の健康保持・健康管理による「楽しみ」ができる。
今後の目標	この会が継続できるように活動すること。 高齢者の輪を広げ、健康管理意識の高揚を図る。 自由参加者を募り、この会の活動を推進したい。

