

はつらつクラブ

会員数：59人



活動を始めたきっかけ	平成3年度に実施した生活習慣病予防教室実施後、自分に合った運動習慣を身につけていくことを目的に活動が始まる。その後は、個別健康教室終了者、友達の紹介などで健康づくりに関心をもった方が参加。（主に高脂血症の方）
具体的な活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・原則、月2回活動 ・活動の中心は、萩市内のウォーキング。その他、家庭でも簡単にできる健康体操（タマタマ体操、タオル体操、エアロビ等）、グラウンドゴルフ、調理実習を実施。 ・1年に1回、市外活動として市外でのウォーキングを実施。 ・年度末に検診結果、自己の生活習慣、はつらつクラブの活動について振り返り次年度の活動の目標を立てている。
活動上の工夫点	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで話し合いの上、年間計画をたてる。 ・誰でもできる運動、参加しやすい計画、あらゆる年齢層に対応している。 ・グループで当番制を持ち、内容の検討、参加者のとりまとめを主体的にしている。
活動上の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者の高齢化がすすみ、年齢層も60歳代～80歳代と幅広く、運動強度等、内容の検討が必要。 ・家族の介護、他の活動と重なり、参加できないことがある。
会の魅力	<ul style="list-style-type: none"> ・たくさんの友達ができる。家に閉じこもらなくなった。 ・身体健康とともに、こころの健康にもつながる。 ・様々な内容が楽しめる。 ・健康への関心が高まる。
今後の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・はつらつクラブ活動の継続 ・地域の中で健康づくりの輪を広げていく。（健康づくりの仲間を増やす） ・健康の維持



萩市