

みんなで楽しく心と体の健康づくりをしませんか！

令和7年度

大内元気あっぷ健康講座

健康づくりや病気の予防は、日常の身体活動の量（歩数）と質（健康づくりに最も効く運動量）の両方が関係しています。大内まちづくり協議会では「活動量に着目した健康づくり」に取り組んでいます。また、「ふまねっと運動」「ストレッチ&リンパ体操」など、誰でもできる身近な運動も一緒に取り組みます。お友達や家族と一緒に楽しく取り組んで、健康的な習慣を身につけませんか。

“皆様のご参加をお待ちしています。”

ただ歩くだけ
ではなく、ある
程度の強度が
病気の予防に
は必要なんだ



1日8000歩

そのうち早歩き時間 20分程度の運動は、
動脈硬化や高血圧、糖尿病等の病気予防に
効果があると言われています。

参加費無料



対象者 大内地区在住の方 先着30名程度

※活動量計の使用を希望される方は無料でお貸しします。

実施期間 令和7年7月～11月（5か月間）

場 所 大内地域交流センターほか

*詳細は裏面をご覧ください。

申込締切 令和7年7月7日（月）

申込方法 右の二次元コード、または

大内まちづくり協議会までご連絡ください。



お問合せ：大内まちづくり協議会 TEL：083-996-5798

主催：大内まちづくり協議会健康福祉部会

共催：山口市健康増進課

令和7年度 大内元気あつぷ健康講座 プログラム

～ 始めよう ! **みんな元気に健康づくり** ! ～

いつまでも元気で健康寿命を維持するための講座です。

回	日 時	内 容	会 場
1	7月14日(月) 13:30~15:30 (受付13:00~)	・健康講話 「毎日の生活に健康づくりをとりいれよう! 活動量アップ術」 講師: 山口市保健師 田中 翔子氏 ・保健師による健康チェック 血圧・体組成測定 ・グループワーク「私の目標と応援メッセージ」 <講座終了後、活動量計の使用希望者のみ> 活動量計の使用方法和目標値設定方法の説明	大内地域交流センター 講堂
2	8月19日(火) 13:30~15:30 (受付13:00~)	・ふまねっと運動の講習及び実技 ・講演 「あらためて、健康の意義を考える」 講師: 山口県立大学学長 田中 マキ子氏 ・サポート: ふまねっと大内 スタッフ	大内地域交流センター 講堂
3	9月16日(火) 13:30~15:30 (受付13:00~)	・ストレッチ&リンパ体操 「～明るく・楽しく・元気よく～」 講師: 健康管理士・リンパセラピスト 渡邊 桂子氏	大内地域交流センター 講堂
4	10月24日(金) 9:30~11:30 (受付9:00~)	・ウォーキングの講習及び実技 「正しいウォーキング ～紅葉の大内周辺を歩こう～」 講師: 健康運動指導士 澄川 絵里奈氏	大内地域交流センター 講堂 及び周辺地域
5	11月10日(月) 13:30~15:30 (受付13:00~)	・健康講話 「いつまでも元気で明るい毎日へ! フレイル予防にとりくもう」 講師: 山口市保健師 田中 翔子氏 ・保健師による健康チェック 血圧・体組成測定 ・振り返りとまとめ	大内地域交流センター 講堂

* 健康チェックの体組成測定は素足で測定します。すぐ素足になれるように準備して来て下さい。保健師さんによる健康チェック・体組成測定があるのは1・5回目です。

* 実技のある8月19日・9月16日・10月24日はタオル・飲み物をご持参のうえ、動きやすい服装・履きなれた靴でご参加ください。

* 1～5回通して受講される方を優先しますが、1～5回の内1回のみの受講も可能です。