

素敵に運動

健やかに、運動するきっかけを探しませんか？

第9回

健康づくり活動発表会

日にち…平成24年2月26日(日)

時間…午後2時～午後4時30分

場所…学園都市センターイベントホール

八王子スクエアビル12階



主催 はちおうじ健康づくり推進協議会

後援 八王子市

お問い合わせ はちおうじ健康づくり推進協議会事務局

(保健所 保健総務課内 電話:042-645-5111/FAX:042-644-9100)

健やかに、運動するきっかけを探しませんか？

「きもちよく身体を動かしたい!」「運動する場所を知りたい!」「運動する仲間を見つけたい!」そう
は思っている、なかなか見つからないもの。そこで「健康づくり活動発表会」に参加して、運動する
きっかけを探しませんか？

健康づくり活動発表会では、運動を通して、いつでも誰でも参加できるラジオ体操、初心者でも
気軽に楽しめるターゲットバードゴルフ、仲間づくりを大切にしているバレーボールのみなさんに、
素敵な健康づくりについて発表をしていただきます。また、山野美容芸術短期大学・美容保健学
科の早川洋子先生をお招きして、「いつまでも元気で若々しく健康を維持するには?」をテーマに
新たな健康づくりに関する講演を行っていただきます。健康で生き生きした生活を送るためのヒント
を探しませんか？

早川先生講演テーマ「新たな健康づくり」～いつまでも元気で若々しく健康を維持するには?～

● 先生について



山野美容芸術短期大学 美容保健学科

早川洋子先生

健康づくりの方法のひとつとして健康と美容について、大学や地域で幅広く活動されています。健康美を創造するため「正しい姿勢」等の講演会、ボランティアの育成、シニアのおしゃれ教室で「ファッションショー」等の新たな健康づくりの企画、研究において多方面で活躍をされています。

● 活動発表団体



ラジオ体操

野猿峠周辺 体操あさの会

都立長沼公園に毎朝6時30分になると、みんなが集まってきました。朝のすがすがしい空気を感じながら行うラジオ体操で1日が始まり、今日もがんばろうという気持ちになります。誰もが知っているラジオ体操を通し仲間づくりをしています。



ターゲットバードゴルフ

八王子市ターゲットバードゴルフ協会

プラスチック製の羽根付きボールをゴルフクラブで打ち、専用の網ホールに入れて18ホールを回るニュースポーツです。2013年東京多摩国体のデモンストレーション種目に決定しました。どなたでも参加でき、初心者でも気軽に楽しめます。



バレーボール

ウィング・八友クラブ

多摩ニュータウン地域の由木で、20歳代から40歳代のウィングと60歳以上の八友クラブの2つのチームが活動しています。試合に勝つことだけが目的でなく仲間づくりや心のつながり、健康維持、ストレス解消にと楽しく練習をしています。

● 第9回 健康づくり活動発表会

日にち 平成24年2月26日(日)
時間 午後2時～午後4時30分
会場 学園都市センター イベントホール
定員 先着200名 (八王子スクエアビル12階)
住所: 八王子市旭町9-1
申込み 不要
参加費 無料

*当日、手話通訳も行います。

● お問い合わせ

はちおうじ健康づくり推進協議会事務局(保健所 保健総務課内)
TEL 042-645-5111/FAX 042-644-9100

● 会場地図



主催:はちおうじ健康づくり推進協議会 後援:八王子市