



# 赤目まちじゅう元気プロジェクト

平成30年1月のワールドカフェと5月のアンケート調査の結果に基づいて、「赤目まちじゅう元気プロジェクト」を実施します！

みんな、ここに  
集まれー！

2018年

11月

## 赤目市民センター祭

場所：赤目まちの保健室

実施日：2018年11月10日 9:00～15:00

内容：プロジェクトのキックオフ - 体力測定

身長、体重、腹囲、体組成 (InBody)、  
血圧、血糖・HbA1c、体力等



12月

## 第1回 健康教室

場所：赤目市民センター

実施日：2018年12月8日 10:00～

内容：自分の体を知りましょう！  
(測定結果の説明もします！)

講師：向原 千夏 先生  
(名張市立病院 初期研修医)

内容：運動教室「ウォーキング」  
講師：永谷 明子 先生  
(健康運動指導士・管理栄養士)



2019年

1月

## 第1回 赤目食堂：食育・料理教室・軽トラ市

場所：赤目市民センター

実施日：2019年1月20日

内容：栄養バランス  
地元の素材を使う  
ヘルシー料理を作り、みんなで食べ  
ましょう！

講師：永谷 明子 先生



2月

## 第2回 健康教室

場所：赤目市民センター大会議室

実施日：2019年2月21日 10:30～

内容：お口の中から健康に

講師：山添 美穂 先生 (歯科衛生士)



## 第3回 健康教室

健康診断

場所：赤目市民センター大会議室

実施日：2019年3月2日 10:00～

内容：かかりつけ医をもとう！

講師：橋本 修嗣 先生  
(名張市立病院 総合診療科部長)



3月

## 花見ウォーク

場所：赤目地内

実施日：2019年3月30日

美しい桜を見ながら、歩きましょう！



4月

## 第4回 健康教室

場所：錦生赤目小学校

体育館

実施日：2019年4月13日

内容：運動教室 - 屋内体操を学びましょう！  
(たきこちゃん体操を含む)

講師：永谷 明子 先生  
(健康運動指導士・管理栄養士)



5月

## 第2回 赤目食堂：食育・料理教室・軽トラ市

場所：赤目市民センター

実施日：2019年5月14日

内容：体重コントロールのためヘルシー料理教室  
地元の素材を使うヘルシー料理を作り、  
みんなで食べましょう！

講師：永谷 明子 先生  
(健康運動指導士・管理栄養士)



## 中間測定

身長、体重、腹囲、体組成 (InBody)、  
血圧、血糖・HbA1c、体力等を計ります。

「たきこちゃん健康パスポート」  
を使います！





# 赤目まちじゅう元気プロジェクト

2019年

## 第3回 赤目食堂：食育・料理教室・軽トラ市

場所：赤目市民センター  
 実施日：2019年7月14日  
 内容：夏野菜を使うヘルシー料理を作り、みんなで食べましょう！  
 講師：永谷 明子 先生  
 (健康運動指導士・管理栄養士)



参加費 500円



6月

## 第5回 健康教室

場所：赤目市民センター大会議室  
 実施日：2019年6月20日 13:30～  
 内容：肺炎の予防・COPD、肺がん(仮)  
 講師：上坂 太祐 先生  
 (上坂内科 院長)



7月

## 第4回 赤目食堂：食育・料理教室

場所：赤目市民センター  
 実施日：2019年8月24日  
 内容：親子体験 - ヘルシーケーキを作りましょう！  
 講師：永谷 明子 先生  
 (健康運動指導士・管理栄養士)

参加費 500円

8月

## 第6回 健康教室

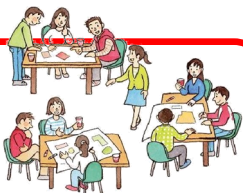
場所：赤目市民センター  
 実施日：2019年9月26日 13:30～  
 内容：生活習慣病(仮)  
 講師：藤岡 義孝 先生  
 (赤目養生診療所 院長)



9月

## ワールドカフェin赤目

場所：赤目市民センター  
 実施日：2019年12月  
 内容：プロジェクトの結果の発表  
 赤目まちじゅう元気プロジェクトの今後について



10月

## 赤目運動会(予定)

### 最終の測定

場所：赤目市民センター  
 実施日：2019年10月  
 内容：身長、体重、腹囲、体組成(InBody)、  
 血圧、血糖・HbA1c、体力等



12月

健康教室のヘルシーレシピをたきこちゃん通信でシェア！  
 ご家庭でもぜひ作ってみてください！

各地区で毎月「スクエアステップ」や他の体操もありますので、みんなで一緒に身体を動かしましょう！

市民センターで毎月第2・4水曜日に「ふれあいサロン」や「フリーピンポン」もやっています。  
 ぜひご参加下さい。

## 参加者募集

赤目地域は、本プロジェクトを名張市福祉子ども部と三重大学大学院医学系研究科家庭医療学と協同で健康づくりに取り組みも地域参加型研究として実施する。各教室のお申し込みは下記までお願いします。

赤目まちづくり委員会 (電話・FAX) 0595-63-0329

赤目まちの保健室 (電話・FAX) 0595-63-1381