





<p>団体名</p>	<p>こぶしの会</p>	<p>活動地域 代表者 メンバー数</p>	<p>越前市全域 代表 安久 文子 19名</p>
<p>内容</p>	<p>認知症予防と健康長寿推進事業 認知症および健康づくりのための学習会の実施</p>		
<p>報告</p>	<p>【6月】 会員との事前打合せ 越前市健康福祉センターにて 【7月】 夏季サロンの実施 越前市健康福祉センターにて 【8月】 会員との事前打ち合わせ 越前市健康福祉センターにて 【9月】 秋季サロンの実施 ふくい健康の森にて 【11月】 忘年のつどいの実施 越前市白山公民館 太陽の広場にて 【2月】 会員との事前打ち合わせ 越前市健康福祉センターにて 冬季サロンの実施 越前市健康福祉センターにて 【3月】 会員との打ち合わせ 越前市健康福祉センターにて</p>	<p>成果</p>	<p>◆夏季サロンでは、会員が和気あいあいと筋トレ、ストレッチ、脳トレを体験した。会食時には日ごろの健康上の悩みなどについて情報交換をしたり、大きな声でうたを歌い、心身ともにリフレッシュできた。</p> <p>◆秋季サロンでは、室内ウオーキング体験をした。むくみストレッチやヘルシー・ランチを会食した。健康の3原則(食事・運動・休養)のバランスの大切さを学んだ。</p> <p>◆忘年の集いでは、ノルディックウオーク体験、白山地区のヘルシーな郷土料理を会食した。脳トレやビンゴゲームを楽しんだ。</p> <p>◆冬季サロンでは折り紙づくりによる脳トレを実施した。会食後はみんなで踊って身体をほぐした。</p>
<p>今後の課題</p>	<p>◆会費収入による予算の確保に向けて、会員の増員に努めたい。</p> <p>◆会員の要望に応じて、充実した内容のサロン実施に努めたい。</p>	<p>今後の活動</p>	<p>◆総会・研修会(4月)と四半期単位でのいきいきサロンを開催したい。</p> <p>◆武生市健康福祉センター会議室を拠点に介護予防活動を充実させたい。</p>
<p>活動風景</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;">     </div> <p>(上) ノルディックウオーク体験のひと時。参加された会員のみなさんは全員完歩しました。</p> <p>(右上) ヘルシーな郷土料理に舌鼓をうちました。脳トレや仏像のなぞり書きを行います。</p> <p>(右) 折り紙で男雛と女雛の壁飾りづくり。指先を使うことで脳トレになります。楽しい雰囲気作りを大切にしています。</p>		