

「たませみ」「ちびたま」は玉川総合支所のマスコットキャラクターで、玉川地域のことはなんでも知っています。また、多摩川に住むカワセミとも仲のよい友達です。どうぞよろしく願っています。

# 健康いちばん

## No. 14

健康づくり  
講演会

あなたが健康づくりの担い手です

# 『地域で進める健康づくり』

地域の中ではいろいろな人が声を掛け合い、仲間と楽しく健康づくりを進めています。今回、その一部を紹介します。ちょっと体験してみませんか？

入場無料

3月18日(火) 午後1:30~3:30

● 会場 日本体育大学世田谷キャンパス (深沢7-1-1)

● 受付 午後1:00~  
教育研究棟1F  
エントランスホール

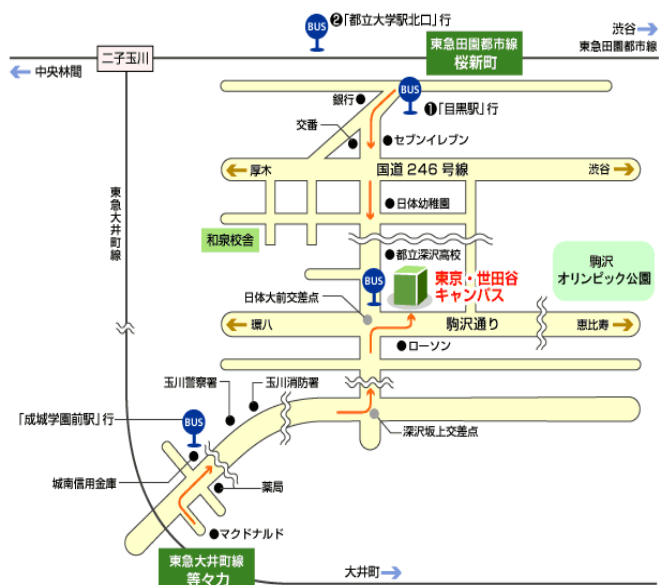
● 内容 講演  
地域活動団体の活動紹介  
\*軽体操を行います。動きやすい  
服装でお越しください。

● 講師 日本体育大学社会福祉学研究室  
准教授 北島 洋美先生

● 主催 玉川地域健康づくり行動計画を推進する会 (健康いちばん会)

● 問合せ先 玉川総合支所 健康づくり課 電話 3702-1948

FAX 3702-1520



# 健康いちばん会では

みんなの力を合わせ

# こんなことを進めています

## 身近な地域での健康活動の場づくり

- ☆ 地域の健康づくり活動を調べて整理  
その活動を参考にしよう
- ☆ 地域で健康に関する講座を開催  
子どもや家族の健康について学ぼう



## 健康づくりのための “健康ウォーキング” “健康体操” などの推進

- ☆ 健康ウォーキング、健康体操 の開催
- ☆ 健康づくり活動に携わる仲間を増やそう



## 人と人をつなぐ仕組みづくり

- ☆ コミュニケーションスキルを学ぶ
- ☆ 障害や世代特性を学び、病気や障害の有無や世代をこえた  
交流のある地域づくりに取り組む
- ☆ 食を通じたコミュニケーションを推進して交流を深める



## 効果的な情報の発受信による健康づくり —情報発 受信ツールの調査、そして発信—

- ☆ 健康情報の提供及び活用
- ☆ 地域の健康づくり運動

自分の 家族の 仲間の 健康づくり  
一緒にはじめてみませんか



随時募集中

問い合わせ: 玉川総合支所健康づくり課

Tel 03-3702-1948

Fax 03-3702-1520

健康いちばん会（玉川地域行動計画を推進する会）メンバー

区民メンバー、あしたの会、高齢者クラブ、子育てサロンチームさくら、在宅栄養士会玉川支部、なかまっち、瀬田いきいき貯筋クラブ、世田谷福祉サポートセンター、中町健康体操クラブ、正しいラジオ体操普及隊、ねたきりゼロをめざすまちの会・ミニティひまわり、東玉川健康体操、夢工房わらびとん、りはっぴい桜新町、玉川地域社会福祉協議会事務所、（公財）世田谷区保健センター、世田谷区玉川総合支所健康づくり課 順不同