

2024年度活動報告

辻本 麻里子(つじもと まりこ)

所属/未来創造課

着任/2023年4月

任務/健康増進に関わる業務

主な活動/

- ・ 村民対象に週間の運動プログラム実施
- ・ 子供向け運動教室やかけっこ教室開催
- ・ 大人向け健康教室や介護予防教室等の講師担当



① 私たちの活動、体験してみませんか？

筋力チェック体験会開催！

どなたでもできる筋力チェックをぜひおためしあれ！

【チェック項目】

- ・ 立ち上がり(下肢筋力を調べる)
- ・ 2ステップ(歩幅を調べる)



毎日かんたん！ロコモ予防」
特設Webコンテンツ



② 3年目の活動や今後に向けて

【孺恋村のみんなに心も身体も元気であることを大事に思っしてほしい！】

そのために・・・

- ・ **健康にまつわる楽しい情報発信を開始**

広報やSNSなど様々な方法でお届けします。

お楽しみに！

- ・ **様々な交流が楽しめる場所作りを**

シニアから子供まで、スポーツと文化/食/カルチャーなど、身体を動かすだけではない交流と場所作りに取り組みます。自分に合った「楽しい！大好き！」を一緒に見つけましょう！

