




健康あつぎだより

あいうえお体操

口、顎、唇、舌を動かし、顔の表情筋を刺激♪
 はきはきと話すことを意識してみてください。

あ  **あつぎあかるく**
大きく
 あ あ あ

い  **いこうよけんしん**
横引く
 い い い

う  **うれしいうきうき**
突き出し
 う う う

え  **えがおでえしゃく**
四角く
 え え え

お  **おいしいおしょうり**
丸く
 お お お

健康あつぎ推進リーダーの活動紹介



カラダ快活★講座

健康あつぎ推進リーダーによる楽しい健康講座。



・ストレッチ
 カラダを伸ばせて
 気持ちいい～♪
 と毎回大好評です。



・ハンドベル
 楽譜を見ながら
 真剣な表情に...。
 間違えちゃっても、
 笑いながら楽しく♪

その他数種類あり。

研修会

メンバー同士の情報交換や救命研修への参加など、
 常にスキルアップを図っています。



ラテン系リズム体操
 にはじめて挑戦！
 汗をかいてリフレッシュ。



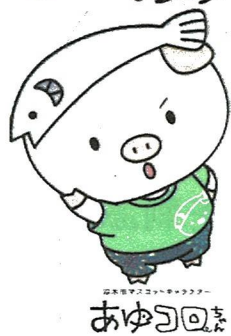
フレイルについて、
 専門家の方の講義を
 受講しました。

企業や自治会館などで講座を行います。出前講座依頼受付中！

健康あつぎ
 推進リーダー
 から皆様へ

今年度はたくさん出前講座の依頼をいただき、様々な活動を行うことが出来ました。中でも、森の里にある若宮公園で数年ぶりに野外イベントを行うことが出来ました。引き続き、皆様にお楽しみいただけるような企画を考えていきますので、ご参加をお待ちしています。また、活動に興味のある方、一緒に活動しませんか。(詳細は裏面へ)

あゆコロちゃん体操を覚えて健康になろう！



あゆコロちゃんが解説！

あゆコロちゃん体操の3つのコンセプト（考え方）

①カラダを活性化させる体操

リズム体操をベースとして運動強度を確保しているんだBoo〜♪

②親しみやすい体操

かわいらしい振り付けとゲーム音楽の要素を取り入れて、子どもから高齢者まで楽しめる、体操だよ〜ん！

③健康づくりができる体操

全身の運動機能を刺激し、健康づくりができるよ〜ん♪

あゆコロちゃん体操は新あつぎ市民健康体操として、厚木市制60周年（2014年）を記念して製作されました♪今年で完成から9年を迎えます！

あゆコロちゃん体操指導員の活動紹介

あゆコロちゃん体操講座 立位と座位でどちらでもできるので子どもから高齢者までみんなで楽しく踊ることが出来ます♪



参加者の感想

- ・はじめは難しかったけど、優しく教えてくれて、最後まで楽しくできた！
- ・あゆコロちゃんを意識した動きが、可愛かった♡



ぜひ、ご参加ください！

（実施時期は未定です。広報あつぎをご覧ください）

出前講座依頼受付中！

企業や自治会館などに「健康あつぎ推進リーダー」や「あゆコロちゃん体操指導員」がお伺いします。

お気軽にご相談ください♪連絡先 厚木市健康づくり課 ☎225-2201

＼私たちと一緒に活動しませんか。／

健康あつぎ推進リーダー・あゆコロちゃん体操指導員の養成講座を開催します！（予告）

地域の健康づくりのために活動する市民ボランティアです。

自身と地域を元気にするために日々協力しながら活動しています。

養成講座を受講して、ぜひ私たちと一緒に活動しましょう！

※ 募集については 広報あつぎ等をご確認ください

