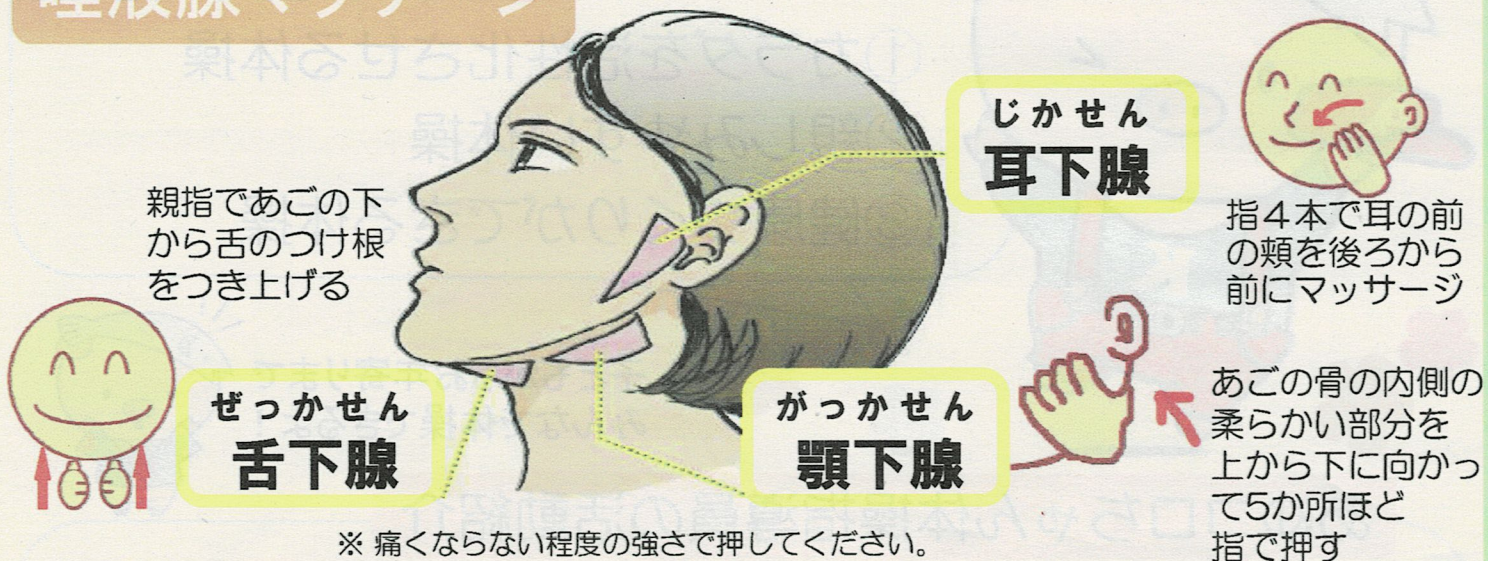


編集・発行  
 健康あつぎ推進リーダー  
 あゆコロちゃん体操指導員  
 厚木市健康医療課  
 問合せ 046 (225)2201

# 健康あつぎだより

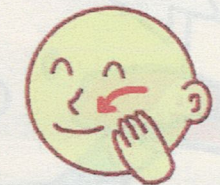
## 唾液腺マッサージ

口の中がうるおい飲みこみやすくなる



親指であごの下から舌のつけ根をつき上げる

じかせん  
耳下腺



指4本で耳の前の頬を後ろから前にマッサージ

ぜっかせん  
舌下腺

がっかせん  
顎下腺



あごの骨の内側の柔らかい部分を上から下に向かって5か所ほど指で押す

※ 痛くならない程度の強さで押ししてください。

## 健康あつぎ推進リーダーの活動紹介

### カラダ快活★講座

1年に2～3回厚木市で実施している健康あつぎ推進リーダーによる内容が盛りだくさんの講座です。



今年の講座の様子  
健口体操、ストレッチ、コグニサイズ、呼吸法、ハンドベル等を行いました！

### 出前講座

(厚木市生涯学習出前講座：No.50)

地区のイベントや自治会の集まり等、様々なシーンでの出前講座の依頼を随時受け付けています！  
内容や時間等も調整可能ですのでお気軽にご相談ください♪

厚木市健康医療課  
☎ 225-2201



### 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。

## 予告

令和7年2月17日(月) 10:00～11:30

カラダ快活★講座を実施します！

今回は保健福祉センター6階ホールで大々的に行います♪  
詳しい内容や申込み方法は広報等をご確認ください！

健康あつぎ  
推進リーダー  
から皆様へ

昨年度は講座を38回行い、延べ838人もの方にご参加いただきました。今年度も多くの出前講座の依頼を受け、様々な活動を行っております。地域のサロンやイベントの他、学校や企業等幅広く受け付けておりますので、講座にご興味のある方はぜひ受講してください♪

# あゆコロちゃん体操は

## 令和6年10月で10周年だBoo~♪

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周年を記念して製作されました♪ 令和6年10月で10年を迎えました！



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
- ②親しみやすい体操
- ③健康づくりができる体操

子どもからお年寄りまで  
みんなで体操できるよ！



### 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 単発&2日間コースを実施しました！

～参加者の感想～

- ・リズムにのって楽しかった。
- ・体と頭を使うのですばらしい体操だと思います。
- ・かんたんで動きが有る、きちんとやれば身体に良い。
- ・運動としていつでも出来そう。
- ・脳トレにいい感じです。



### 出前講座依頼受付中！

地域でのイベントや自治会館などに「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 厚木市健康医療課 ☎225-2201

(仮称) 健康食育まつり

「あつぎウェルネスフェア ～健康を高め愛ましよう♡～」  
を開催します(予告)

日時：令和7年2月11日（火・祝） 場所：保健福祉センター

厚木市制70周年を記念して健康や食育の普及啓発を目的としたお祭りを開催します

【カラダ快活★講座】や【あゆコロちゃん体操講座】、その他にも  
楽しいイベントが盛りだくさんですので皆さまぜひご来場ください♪

※ 詳しい内容等については広報あつぎ等をご確認ください

