

INFORMATION

「JA健康倶楽部」始動！！

福祉協会では、組合員や地域住民の健康維持・管理に対する意識向上と健康づくりをサポートするため、JA・JA共済連と連携した健康増進活動等を展開しており、令和4年度からはさらに活動を拡大させた「JA健康倶楽部」を本格的に開始します。

開始に先駆け、先般3月25日（金）JA健康倶楽部 熱々シニア隊が始動し「健康講座&InBody測定」をJAありだ本所・清水支所で開催しました。

当日は、InBody測定で自身の身体の状態を確認するとともに、健康講座ではパーソナルトレーナーであり認知症ケア指導管理士の田邊雅司氏による「基礎代謝」をテーマとした講座が行なわれ、17名のシニア隊が参加されました。

JA健康倶楽部は、高齢者対策活動の一環として展開し、自立体力と自立健脳を取り入れた「自立力育成講座」と健康づくりの意識づけを促進する「自立体力JA検定会」を一体化させることで、健康寿命を延ばすための健康づくりへの意識づけを促進するとともに、生活の質を維持・向上させることを目的としています。

今回は、新型コロナ感染拡大に伴い、単発的な取り組みではありましたが、今後は参加者が確実に健康意識を高められるよう、継続的な取り組みとして実施してまいります。

今後も福祉協会は、JA・JA共済連と連携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化し、地域の方々が健康で安心して暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献していきます。

実施を希望される場合は、福祉協会までお問合せください。



▲InBody測定の様子



▲健康講座の様子