

INFORMATION

健康講座 & InBody 測定会を開催

令和4年8月25日・26日、JA紀州本店、アグリセンターひだか・みなべにて「健康講座&InBody測定会」が開催され、総勢67名が参加されました。

参加対象者はJA年金友の会会員で、健康寿命を伸ばすことを目的に健康づくりに対する意識向上と生活の質の維持・向上に繋げる「JA健康倶楽部」の活動として開催しました。

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ました。

また、本講座に参加された方を対象に9月20日・21日「JA健康倶楽部検定会」を予定しており、そのプレ検定会として実際の検定会で実施する5項目のうち、手指を使って細かい作業を行う『手指作業＝ひねる・つまむ（日常生活上の作業を順調に行えているかどうかの測定）』を実施し、会場は大いに賑わいました。



▲「ネジからボルトを外す・はめる作業」を行う参加者



▲健康講座の様子

本講座終了後には、多くの参加者から、次回検定会への参加申込がありました。

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するとともに、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。