

# INFORMATION

## 令和6年度『JA健康倶楽部』開催！

新年度が始まり、令和6年4月16・17日にJA紀州にて、19日にJA紀北かわかみで「JA健康倶楽部」が行われました。

JA紀州では令和4年9月から、JA紀北かわかみでは令和5年1月から、毎月テーマに沿った内容で「JA健康倶楽部」を開催しています。

現在、JA紀州では新規会員の方が8名増え、会員の方はアグリセンターみなべでは16名、本店31名、アグリセンターひだか21名、合わせて68名となりました。

JA紀北かわかみでは昨年度から引き続き、40名の会員の方がご継続くださり、JA紀州、JA紀北かわかみの会員の方は合わせて108名となり、参加を希望される方も増えてまいりました。



▲多くの会員の方が参加されている様子



▲テーマに沿った体操で身体を動かす様子

参加された方からは全身がポカポカとして、身体が動かしやすくなったといった喜びのお声をいただいています。

今後も、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・向上に繋げることを目的に活動を続けてまいります。

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。

実施日	JA名	テーマ	次回開催予定
4/16・17	JA紀州	春本番！ 全身を“鍛える” ～検定会対策、基本種目をしっかり予習～	5/20・21（検定会）
4/19	JA紀北かわかみ	体幹力とバランストレーニング ～姿勢と体型を整えよう～	5/24