

【JA 健康倶楽部】

6 月からありだ地域本部、紀州地域本部も始まりました。！！

令和 7 年 6 月から、ありだ地域本部と紀州地域本部においても J A 健康倶楽部が始まりました。

本倶楽部では講義の前に InBody 測定と握力測定を行い、ご自身の身体の状態を確認していただき、パーソナルトレーナーである田邊雅司氏による講義が行われます。

今回は、話題の熱中症対策についての講義のあと、全身運動を行い汗を流しました。

参加者数は総勢 167 名でした。

次回開催予定	地域本部・支店名
7/14	かせい支店
7/16	ありだ地域本部
7/18	紀北地域本部
7/22・23	紀州地域本部

各地域本部での様子



【かせい支店】



【紀州地域本部】



【紀北地域本部】



【ありだ地域本部】

【健康づくりの旅】

ながみね地域本部が実施されました！！

令和 7 年 6 月 4 日（水）ながみね地域本部において、南紀白浜のウォーキング、クアハウス白浜における健康御膳、健康講座、温泉と盛りだくさんの「健康づくりの旅」が開催されました。

今回は、平草原、三段壁や白良浜を巡る約 5km のコースを約 1 時間かけて、ウォーキングを行いました。

ウォーキング後、クアハウス白浜においてトレーナーによる健康講座「椅子に座ってできる簡単トレーニング」を実践し、合わせて InBody 測定を行いました。InBody 測定では、ご自身の体の状態を知ること、測定結果からどのように生活習慣を改善するかなどを見直すきっかけとなりました。



その後、栄養バランスの取れた「免疫力アップ御膳」をご堪能いただき、参加された方々の笑顔と笑い声があふれる一日となりました。

【クアハウス白浜スタッフから一言】

この度は、クアハウス白浜にお越しいただきありがとうございました。
この日は晴天☀で少し風もあって気持ちよくウォーキングできました。
最後の心臓破りの坂は…(; ∇ ;) よく頑張りました！！
一人もリタイアすることなくゴールできました。皆さまお疲れさまでした。
またのお越しをお待ちしております。



【レインボー体操】



令和 7 年 6 月 12 日（木）J Aわかやま東部営農センターにおいて、わかやま地域本部女性会会員を対象にレインボー体操を行い、14 名が参加されました。

足腰が不安定な方でも椅子に座って行えるため、楽しく身体を動かしていただくことができます。

参加された方からは、家でも続けたい、楽しかったなどの喜びの声をいただきました。

現在、J Aわかやまの 4 支店（かせい支店、宮前支店、雑賀支店、和田川支店）において、女性会会員を対象に毎月 2 回、継続的に体操を行っています。



Instagram



【HP】

今後も J A・J A 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、地域の皆さま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。