



音楽に合わせて気分はフラガール



地域の元気は健康なカラダから



正しい姿勢を意識して歩きましょう

水戸市

水戸市ネットワークー連絡協議会

明るい街づくりに欠かせない 市民の健康づくりを応援します！

《活動概要》

「水戸はいいところだ」「この街に住んで良かった」と言われるような、人と人との絆づくり、地域づくり、街づくりのために活動をしています。明るい社会づくりに欠かせないのは、健康で明るい生活を営む地域住民のパワーと考え、水戸市民の健康意識を啓発しながら、元気で笑顔あふれる健康社会の構築を目指します。

《きっかけ》

市民が年を重ねても元気で若々しく健康で生活を営むことが、明るい家庭生活の源になるという考えから、「元氣！はつらつ！いきいきと！」事業講座を企画しました。市民一人ひとりが元気になることで、近所付き合いをはじめとした人間関係が円滑となり、住みよい地域街づくりに発展すると考えています。

《活動の特色》

「わたしたちは健康市民」をテーマに、楽

しみながら運動不足やストレス解消ができるエクササイズを学ぶ講習会を開催します。ノルディックウォーキング、ボスチユアウォーキング、ヨガ、フラダンスなど、珍しいものから日常的に行えるものまで取り入れるのが特徴です。

《目標》

健康意識を啓発する講習会を通して、目まぐるしく変化する社会情勢の中において、心豊かなゆとりある生活が営めるよう貢献し、それと共に住みよい街づくりを行う仲間を増やすこと。



Profile

水戸市ネットワークー連絡協議会

代表 郡司 敏枝

住所 水戸市酒門町4558-2

電話 029-247-5338

