

あるく

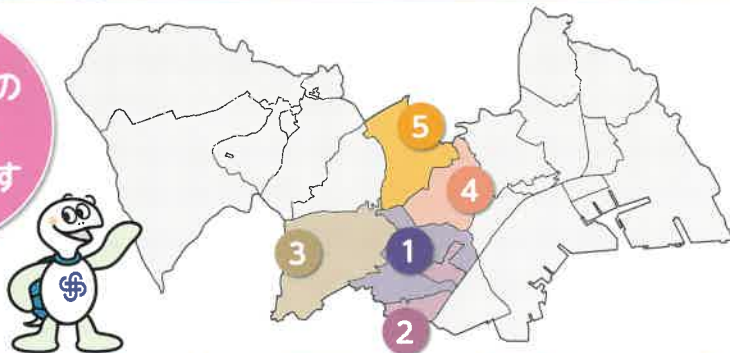


VOL.13

令和7年3月発行

神奈川区マスコットキャラクター
かめ太郎

各地区での
活動を
紹介します



保健活動推進員は地域の健康づくりを
広めるため、市長から委嘱を受けて活動
しています。

区では 198 人※が 21 地区にわかれ、
自分たちで企画した運動や講座を実施し
ています。

※令和7年1月現在

1 八重桜が満開の反町と東白楽間を、答えを探す
クイズをしながら楽しくウォーキングしました。



青木第一地区

2 体操教室を開きました。
関節や筋肉のストレッチを十分した後、色々
々な歩きに挑戦し、笑い
と共にすっかり心と体
がほぐれました。



青木第二地区

3 猛暑で参加者の体調
が案じられましたが、
豊頭寺から三ツ沢公
園への林中の小道は
涼しく、楽しいウォー
キングができました。



三ツ沢地区

4 「ウォーキング講座」を
開催しました。38名
参加し、講座と歩く姿
勢の測定等を行いました。
健康意識の高い方が
多く有意義な講座で
した。



神北地区

5 月に一度のウォーキ
ングは、2時間で3km
ほどのゆったりとし
たペースで実施。今
夏はウォーキング講
座も開きました。



六角橋地区

10月に実施した神奈川区民まつりでは、握力測定
を実施したり、健康づくりに役立つ情報を提供しま
した。

12月には区全体研修会を神奈川公会堂
で開催しました。 詳しくはこちら▶



あるく



VOL.13

令和7年3月発行

神奈川区マスコットキャラクター
かめ太郎

各地区での
活動を
紹介します



保健活動推進員は地域の健康づくりを
広めるため、市長から委嘱を受けて活動
しています。

区では198人※が21地区にわかれ、
自分たちで企画した運動や講座を実施し
ています。

※令和7年1月現在

1

神
大
寺
地
区

毎月第二水曜日、地区セ
ンターにて健康体操を
行っております。笑いヨ
ガやノルディックウォー
キングなどの講義も開催
してます。是非一度お越
しになってみてください。



2

片
倉
地
区

毎月第3水曜日におしゃべりを楽しみながら
ウォーキングを開催。
10月は地下鉄の片
倉町を出発して、う
さぎ山まで可愛い手
製の地図を片手に町
内を歩きました。



3

菅
田
地
区

当地区では月2回、健康運動指導士の先生を
招いて転倒予防
教室を開いてい
ます。毎回地域
の方が楽しく体
操をしています。



4

羽
沢
地
区

「はざこく目指して」ウォーキングを12月開催。
写真は夏の体操講座の様子です。少し勉強し
大いに笑い、ロコミ
で地域の方が沢山
参加してください
ました。



5

三
枚
地
区

毎月第4土曜日に
ウォーキングを実
施しています。あ
じさい鑑賞や桜木
町界限散策、いち
ご狩りなど企画し
ています。



10月に実施した神奈川区民まつりでは、握力測定
を実施したり、健康づくりに役立つ情報を提供しま
した。

12月には区全体研修会を神奈川公会堂
で開催しました。 詳しくはこちら▶

