

生活協同組合コープみえの取組

平成22年度の取組

(健康づくり一般)

- ・ 暮らしの連続講座内で企画「心(癒し)と身体(健康)のための食べ物」
- ・ 同上「機能的ストレッチで姿勢改善・体幹強化」
- ・ 同上「心と身体をはぐくむ職の大切さ」
- ・ 地域別企画「健康体操・あなたのためのエアロビクス」
- ・ 同上「春の楽しいウォーキング」
- ・ 同上「ボイスチュアウォーキング」
- ・ 同上「ストレッチポール」
- ・ 同上「整体体操」
- ・ 同上「ヨガ体操」
- ・ 同上「春の子どもと一緒にウォークラリー」
- ・ 広報誌「栄養バランスの取れたお弁当レシピ」
- ・ 広報誌「食と健康連載コラム」FSS(機能的)ストレッチ 連載

(その他)

- ・ 地域企画「更年期障害学習・いきいきと女性らしく生きるために！」
- ・ 認知症予防学習会
- ・ 子育てフェスタ参加(四日市・松阪会場)

平成23年度において取り組む内容

(健康づくり一般)

- ・ 暮らしの連続講座内で企画予定
- ・ 各地域で企画予定
- ・ 広報誌「栄養バランスと取れたお弁当」レシピ予定
- ・ 広報誌「食と健康連載コラム」FSS(機能的)ストレッチ 連載予定

(その他)

- ・ 更年期障害学習
- ・ 認知症予防学習会
- ・ 子育てフェスタ参加