

NPO法人四日市ウェルネスクラブの取組

平成21年度の取組と成果

(環境整備を進める目標)

生涯学習の場と機会の提供に満足する人の増加

スポーツ・レクリエーション施設の整備に満足する人の増加

ストレスがいつも解消できる人の増加

(行動の目標)

日常生活における歩数の増加

運動を週1～2回している人の増加

外出について積極的な態度をもつ人の増加(60歳以上)

- ・ エアロビクスやウォーキング、健康講座から親子サッカー、陸上教室など、子供から大人まで楽しめる健康スポーツ講座を月に60講座開設。

ボランティア活動として、四日市シティロードレースを後援。会員で、当日、交通整理などのボランティア活動を行った。

1年間の講座総受講者数 延べ28,917名。

生活習慣病や感染症の予防など保健予防体制の確保に満足する人の増加

健康について気をつけている人の増加

- ・ 健康スポーツ医の指導のもと生活習慣病予防のための健康づくり講座を月に4回開催。

平成22年度に取り組む目標

- ・ 上記21年度に成果をあげた目標を継続して掲げます

目標達成に向けた取組の内容

健康づくり事業の推進

- ・ 引き続き、年間を通じて、さまざまな健康づくりプログラムを開催します。

地域イベントへの参画

- ・ 地域のスポーツイベントや健康づくり教室へのお手伝いを積極的に行い、また自ら企画・運営を行っていきます。(四日市シティロードレースの後援やウォーキング大会時の講演、ウォーキングツアーの開催など)