

# 佐渡支部会員研修会 報告

1. 日時：平成28年9月10日（土）10時～12時
2. 会場：トキのむら元気館
3. 参加者：11名
4. 内容

## ① “あなたの笑顔はみんなの元気” 佐渡市の健康づくりについて

講師：佐渡市役所市民生活課健康推進室 栄養士 吉良 美代子 様

\* 平成28年3月に策定された『第2次佐渡市食育推進計画』など、健康に関する3計画についてお話を頂き、グループワークを行いました。計画を初めて見る人もそうでない人も、自分の職域ではどんなことができるか考える良いきっかけになったと思います。



### ☆ 感想 ☆

- 職域を超えたメンバーで、それぞれの意見や感想を聞く事ができ良かったです。
- 佐渡市の現状がわかり良かったです。
- 乳幼児期から勧めることが大切だと感じました。

## ② ヨガを取り入れたセルフメンテナンス講座

講師：yoga&pilates BAMBOO インストラクター 中川 あさぎ 様



\* いつでもどこでも、気軽にできるヨガを教わりました。中には、思ったより体が動かさず苦勞した会員もいたようですが、非常にリラックスできる時間となりました。1人でも気軽にできるものばかりだったので、日常生活にも取り入れられそうです。

### ☆ 感想 ☆

- 毎日、少しずつ取り入れる時間を見つけて、体づくりに励みたいと思います。
- 家や職場で取り入れられるものを教えて頂いて良かったです。
- 心と体が軽くなりリフレッシュできました。



## ③ 会員交流茶話会