

げんきはっしん!



岡崎げんき館市民フォーラムを開催します

2008年3月15日(土)午後2時より、オープンしたばかりの「岡崎げんき館」にて、市民フォーラムを開催します。フォーラムでは「(仮)しっかり食べて元気になろう」をテーマに、市民会議の活動報告、食育の講演会を行います。栄養ステーションや野菜市など楽しく元気になれる企画も予定しています。ぜひご参加ください。

市民会議では市民の皆さんとともに岡崎げんき館の活用を図りつつ、地域での健康づくりの役割を果たしていきたいと考えています。

こころの健康フェスティバルに参加しました！！ 2007.11.3 in モニタリイトカワ

心の健康チェック

<自分のストレス度を測ってみよう>

保健サポート部会が二つの方法でストレス度を測定。アドバイスも大好評でした。



癒しの広場

<心のリフレッシュ>



運動サポート部会によるストレッチ指導とアロマオイルを使ったハンドマッサージのサービス。癒しの音楽で更にリラックス。

<ハーブティー>

岡崎薬剤師会がハイビスカスとオレンジフラワーのティーでおもてなし。癒しのBGMと花や絵に囲まれながらゆったりとした一時を楽しんでいただきました。



笑いの広場

<ジャンケンアラカルト&手遊び>

健康づくりリーダーによるジャンケン遊び。勝った人には気持ちのいいご褒美をどうぞ。



<みんなでつくろう げんきのもと>



岡短げんきクラブOGが広いパネルを用意。子どもたちは一つの絵を作る一体感と達成感を味わいました。オリジナル缶バッジも製作しました。

<親子で楽しむネイルアート>

おもちゃ図書館きららによるネイルアート。お母さんもちっこもおしゃれして、満面の笑顔。



<親子で遊ぼう>



現役の岡短げんきクラブが、にが絵かきの場を提供。親子がお互いに絵を描きながらふれあいを楽しみました。



関連ホームページ“ご覧ください”

岡崎げんき館ホームページアドレス

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/yakusho/ka3240/ka702.htm>

おかざき市民活動情報広場ホームページアドレス

<http://genki365.net/gnko/customer/okazaki/index.php>



ご意見はこちらまで

E-mail kenkosuishin@city.okazaki.aichi.jp

お知らせ

クリスマス会

12月22日(土)AM10:00~12:00 第一早蕨(さわらび)幼稚園

岡崎女子短期大学「げんきクラブ」

レジャーライブラリー活動

1月12日(土) 3月1日(土) 場所：未定

おもちゃ図書館

親子の料理教室

1月または2月 (詳細は未定)

岡崎市食生活改善協議会

岡崎げんき館市民フォーラム

3月15日(土)PM2:00~PM4:30 岡崎げんき館 講堂

岡崎げんき館市民会議

市内各地で市民会議事業を実施しました！

～ 9月から11月に実施した活動の一部をご紹介します～

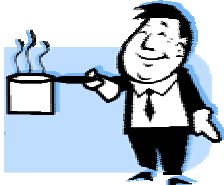
男性の料理教室



by 岡崎市食生活改善協議会

10月10日(水) シビックセンターの調理室にて、男性の料理教室を開催しました。「簡単に作る事ができた。

おいしかった」と好評でした。年明けには、親子の料理教室を開催します。家族そろってご参加ください！



*** 親子の料理教室・募集中 ***

1月か2月に、市内の子供会等を対象に「親子の料理教室」を開催予定です。ご希望の方は、岡崎市食生活改善協議会・今泉(電話&FAX22-5876)までご連絡ください。内容等ご相談の上、実施いたします。



かみとあそぼう！

by 岡崎女子短期大学 げんきクラブ

11月11日(日)岡崎女子短期大学にて、ペーパークラフト「きって おって かみとあそぼう！」を行いました。

一枚の紙をきったり、おったりして、動く動物や虫をつくりました。

12月22日にはクリスマス会を行います。こちらもぜひご参加ください。



*** クリスマス会 参加者募集 ***

12月22日(土)午前10時より第一早蕨幼稚園にて「クリスマス会」を行います。事前にお申込みください。(先着50組)

プレゼントもあるよ！

ここにアクセス！

<http://09.xmbs.jp/genkiclub/>



栄養ステーション事業

by 栄養サポート部会

10月28日(日)の「地域にぎわい創出事業」、11月4日(日)「健康おがきフェスティバル」に合わせて栄養ステーション事業を行いました。フェスティバルの会場では「野菜クイズが面白かった！」「親子で参加できてよかった」と大変好評でした。



11月3、4日の市民まつりでもたくさんの方にPR！



市民まつり(岡崎公園) 健康フェスティバル



健康づくり講座

by 健康づくりリーダー

10月11日(木) 18日(木) 東部市民センターにて、健康づくり講座を開催しました。

簡易体力テスト・ストレッチ・筋トレ&保健師さんの講話(健康おがき21計画・メタボリックシンドローム)を行いました。

29名の参加があり、参加者からは「運動の必要性がよくわかった」、「岡崎げんき館での健康づくり講座にも参加したい」、「楽しく参加でき満足」などの声をいただきました。

今後も市民の皆さんの声を聞きながら、各地区(市民センター等)で開催していく予定です。

体がほぐれて気持ちいい～



地域にぎわい創出事業

by 市民交流部会・岡崎市ウォーキング協会

10月28日(日)、岡崎東公園内と市内一帯で、第5回健康ウォーク21岡崎大会が開催され、これに合わせて「岡崎げんき館 地域にぎわい創出事業」を行いました。

当日は、ウォーキング日和に恵まれ、380名が参加。若宮公園では、市民会議のメンバーと若宮通り商店街の「名物みたらし団子」がふるまわれて大好評！もうすぐ完成の岡崎げんき館前では、市民交流部会のメンバーがPRを行い、ゴールの東公園では、栄養サポート部会のメンバーが手作りの黒豆ゼリーやウォーキング後のカロリー計算が行われてこれまた大好評でした。(榊原みどり)

