



世田谷区で育った せたがや元気体操リーダー 右肩上がりで活躍中!

平成17年に「食と運動」をテーマに幅広く活動するNPO法人として設立し、現在14名で運営しています。「食」では、健康を意識したイベント企画・講習会を実施し、「運動」では、貯筋運動の普及啓発を中心に、せたがや元気体操リーダーと一緒に体を動かし、人と人とのつながりを広げることで健康づくりによるネットワークづくりを目指しています。

活動内容

あなたもできる「社会参加」! ～人材育成・派遣事業～

公募により養成された元気体操リーダーを、地域の体操グループに派遣し、体操指導を行っています。また、スキルアップ研修や交流会を行い、指導力を高めることで、多くの区民の健康増進のお手伝いをしています。



「貯筋運動」で元気な生活! ～貯筋クラブ事業・介護予防事業～

貯筋クラブでは、「貯筋運動(写真①～③)」を、参加者の年代に合わせた形で実施しています。
※貯筋運動とは…「健康寿命」を延ばすため、老後に備えて筋肉を貯める体操のこと。



① 脚貯筋(スクワット)



② 腕貯筋(腕立て伏せ)



③ 腹貯筋(腹筋)

「食」を通じた健康づくり! ～食育事業～

地域のイベント等に出店して、子供からシニアまでを対象に、出前の料理講習会などを行うとともに体操グループでのミニ講座を開催することもあります。



料理講習会

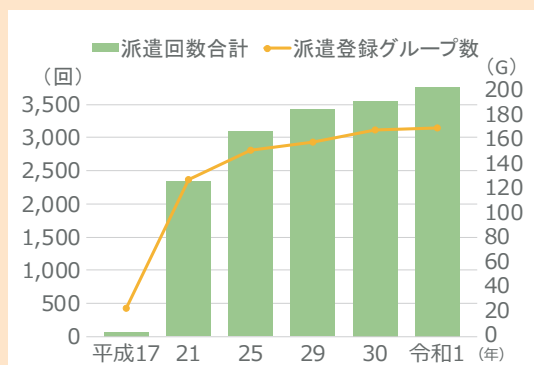


親子料理教室



世田谷区全体に広がる貯筋クラブ！

- ・設立当初、6グループだった貯筋クラブは、26グループまで増加しています。
- ・グループ代表者の交流会を行い、活動内容などを共有しています。
- ・希望するグループには「体力測定（握力、開眼片足立ち）」を行い、自分の筋力を知ること、鍛え方を見直す機会としています。



せたがや元気体操リーダー派遣回数とグループ数の推移

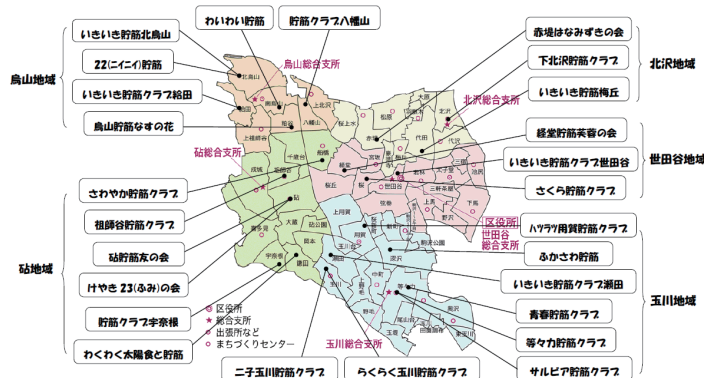
一緒に体操しませんか！？

いきいき貯筋クラブ

～足腰の筋肉を鍛え、軽ばない身体づくり
NPO 法人健康フォーラムけやき21

2020年3月現在

<世田谷区>



世田谷区貯筋クラブマップ (令和2年3月時点)

「区民を支える」元気体操リーダー！

- ・リーダーの派遣回数は年間約3,700回、体操グループは168団体まで増えています(令和2年3月時点)。
- ・全67名のリーダーが、毎日どこかで体操指導を行い、地域の健康づくりに貢献しています。

担当者または参加者からのコメント

代表者の声

体 力維持・増強を目指して、皆さん頑張って貯筋運動しています。参加者からは、「膝・腰など痛いところなくなった」「よく眠れるようになった」などの声があり、貯筋運動の成果を実感しています。

担当者の声

食 の楽しさ、安全で健康によい食事、地産地消など、幅広いテーマで行政との協働による地域活動を展開してきました。また、食品ロス削減など、環境と食育の分野にも活動の範囲を広げ、区民の健康づくりをより一層後押ししていきたいです。



ポイント

1

NPO法人が区民の健康づくりと、区民同士のつながりづくりを支えています。

ポイント

2

健康づくりを担う区民を育成し、区民同士で健康を支える文化を作っています。



特定非営利活動法人 健康フォーラムけやき21

所在地：世田谷区桜丘2-21-8 ビラ楓204号
電話：03-5799-7132
HP：<http://www.kenkoukeyaki21.com/>

