

京都市「身体活動・運動」に関する取組について

1 地域における健康づくり事業（別紙 1 参照）

保健福祉センター職員が地域に出向いて健康教室等を行っている。健康づくりを通じて、市民の社会参加や市民同士のつながりを促進し、市民や民間団体等が周りの市民への働きかけ等を行うことによる、市民の主体的な健康づくり活動を支援している。

	27 年度	28 年度	29 年度（12 月末）
主なテーマを身体活動・運動としているもの	開催回数：95 回 参加延人数：2,197 人	開催回数：74 回 参加延人数：2,032 人	開催回数：144 回 参加延人数：23,555 人

※ 平成 29 年度については、従来の集団健康教育及び健康づくり出前教室に加え、地域のイベントへの参加や、地域団体等と協働した取組を計上している。

2 地域健康づくりグループ育成事業

市民相互で支え合う健康づくり社会の構築を目指し、健康教室受講後の自主グループ支援や地域で主体的に健康づくりが行えるボランティア（健康づくりサポーター）を育成・支援している。

（1）健康づくりサポーター養成講座

各区役所・支所保健福祉センターにおいて、健康づくりサポーター養成講座を実施

	27 年度	28 年度
健康づくりサポーター登録者数 （年度末の人数）	419 人	434 人

（2）健康づくりサポータースキルアップ講座

各区役所・支所保健福祉センターにおいて、健康づくりサポーターによる地域主体の健康づくりを広めるため、スキルアップ講座を実施。

（内容例）

- ・ ロコモティブシンドロームについて
- ・ 運動とその効能について
- ・ ウォーキングの効果的な歩き方 等

（3）健康づくりサポーターの活動内容（身体活動・運動に関連するもの）

ア ウォーキングの推進

イベントの開催、ウォーキングマップの作成

イ 運動プログラム（「メタボボックス」「京ロコステップ＋10」）の普及

公園等における市民対象の体操広場の実施、区民まつり等でのステージ発表及びブースの設置、区オリジナル体操の普及等

※ 取組詳細については、別紙 2 参照

ウ 健康づくりサポーター代表者連絡会

2 か月に 1 回、各区の健康づくりサポーター代表者が集まり、情報共有や意見交換、日々の活動のなかでの課題の解決、「健康長寿のまち・京都市民会議」に係るイベント等の企画及び参画を行っている。また、健康づくりサポーターのつどい（年 1 回開催）についても、代表者連絡会で企画・運営を行っている。

3 高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア

健康すこやか学級やすこやかクラブ京都、老人福祉センター等の高齢者が集う施設等を活動場所として、「京から始めるいきいき筋力トレーニング」や「京ロコステップ+10」等の普及推進を行っている。高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティアについて以下の取組を行っている。

(1) 高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア養成講座

京都市健康増進センターにおいて、高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア養成講座を実施。

	27 年度	28 年度
筋トレボランティア登録者数 (年度末の人数)	458 人	453 人

(2) 養成したボランティアの資質向上及び活動支援

ボランティアの意欲を高めるため、活動状況報告や意見交換を行う活動報告会や、運動実技だけでなくボランティアとして幅広い知識と実践の向上を目指した講習会を開催している。

また、活動の手引きとなる「ボランティア手帳」の発行や活動に係る相談窓口である「ボランティア何でもホットライン」の設置、ボランティアリーダーの養成、活動のPRのための「ボランティア通信」の発行をしている。

4 高齢者筋力トレーニング教室の実施

65歳以上の市民を対象に、運動している方の力や速度に応じて負荷がかかる油圧式トレーニング機器を利用した「いきいきマシン筋トレ教室」と、機器を利用せずに自分の体重等を利用して気軽に行うことができる「いきいき筋トレ教室」を実施している。また、5名以上のグループに対し、健康運動指導士等が地域に出向いて行う「出張型筋トレ教室」を実施している。

	27 年度	28 年度	29 年度 (12 月末)
いきいきマシン 筋トレ教室	開催回数 : 月 4 教室 受講者数(延) : 2,341 人	開催回数 : 月 4 教室 受講者数(延) : 2,530 人	開催回数 : 月 4 教室 受講者数(延) : 1,895 人
いきいき筋トレ教室	開催回数 : 月 16 教室 受講者数(延) : 9,740 人	開催回数 : 月 16 教室 受講者数(延) : 11,084 人	開催回数 : 月 16 教室 受講者数(延) : 8,410 人
出張型筋トレ教室	開催回数 : 35 回 受講者数(延) : 948 人	開催回数 : 44 回 受講者数(延) : 1,589 人	開催回数 : 30 回 受講者数(延) : 1,064 人

<参考> 高齢者筋力トレーニング教室実施拠点施設

	実 施 施 設	住所・出張型教室の対象エリア
北 部	京都YMCA	中京区三条柳馬場中之町 2 北区, 上京区, 左京区, 中京区
南 部	健康増進センター (ヘルスピア 21)	南区西九条南田町 1 番地の 2 (南区役所東隣) 下京区, 南区, 伏見区 (本所・深草支所)
東 部	ラクトスポーツプラザ	山科区竹鼻竹ノ街道町 9 1 (ラクト山科ショッピングセンター 5・6 階) 東山区, 山科区, 伏見区 (醍醐支所)

西 部	①右京地域体育館 ②桂川地域体育館	①右京区太秦下刑部町12番地SANSARight京 ②西京区上桂今井町131番地 右京区，西京区（洛西支所を含む）
-----	----------------------	---

5 京都マラソン2018おこしやす広場での普及啓発

（1）実施日時

平成30年2月16日（金） 午前11時30分～午後8時30分
（ロコモ度テストは午後1時～午後7時）
2月17日（土） 午前10時30分～午後7時30分
（ロコモ度テストは午後1時～午後6時）

（2）内 容

ランナーや応援に来られている方にも，ロコモ度テストで御自身の運動器（脚力）の状態を知っていただき，ロコモ予防の必要性や方法，治療の大切さ等を伝える。
ア ロコモ予防トレーニングの体験
イ ロコモ度テスト（脚力，歩行能力）

【参考】平成29年度のブース来場者数 2日間合計 614人

6 健康長寿のまち・京都の取組

（1）「健康長寿のまち・京都いきいきフェスタ」

「健康長寿のまち・京都市民会議」参画団体として健康づくりサポーターがステージ発表及びブースを出展

ア 日 時 平成29年11月25日（土）午前9時～午後4時

イ 内 容

（ア）ステージ発表

健康づくりサポーター（伏見区，中京区）がいきいき筋トレボランティアなど，「健康長寿のまち・京都市民会議」参画団体と一体となったステージ発表を実施

（イ）ブース出展

- 全区サポーターによる活動紹介（掲示）
- 北区健康づくりサポーター，上京区健康づくりサポーター，左京区健康づくりサポーターによるブースでの体操実施

（2）健康長寿のまち・京都いきいきポイント

健康に関心のある方だけでなく，関心のない方にも行動変容を促すためのきっかけづくりとなる取組として，平成28年8月から開始。自分でできる毎日の運動の実施等，目標を決めて取り組む「毎日ポイント」等をためて応募すると，プレゼントが抽選でもらえる仕組みになっている。

（3）健康長寿のまち・京都いきいきアプリ

平成30年1月から，健康づくりをはじめるきっかけとしてスマートフォンアプリケーション（以下「アプリ」という。）の運用を開始している。

本アプリは，歩数が児童で記録されたり，まち歩きを楽しみながら，京都市のキャラクター（75種類）とアプリ上で会えたり，一緒に記念撮影ができる仕組みになっている。

(4) 健康長寿のまち・京都ポータルサイトにおける情報発信

平成28年8月から、健康づくりに関する情報発信の充実として開設。「運動・スポーツ」など、対象者の目的別にイベントが検索できる仕組みとなっている。

7 国保加入者に対する保健事業

京都市国民健康保険被保険者のうち、特定健康診査の結果から数年以内に生活習慣病を発症するおそれがあると見込まれる者に対し、運動習慣を身につけてもらうための運動教室を実施している。

14 行政区・支所にて実施

	27 年度	28 年度	29 年度（1 月末現在）
生活習慣病一次予防事業 運動ひろば京からだ！	実施回数：4 回シリーズ 2 クール＋交流会 （全 126 回） 参加延人数：2,107 人 （実人数：541 人）	実施回数：4 回シリーズ 2 クール＋交流会 （全 126 回） 参加延人数：2,119 人 （実人数：557 人）	実施回数：4 回シリーズ 2 クール （1 月末現在全 84 回） 参加延人数：1,262 人 （実人数：470 人）

**＜参考＞区役所・支所健康長寿推進課における身体活動・運動等に関する
地域における健康づくり事業取組実績（主な内容抜粋）**

（平成29年12月末）

行政区	日時	内容
北区		Happy☆キタエちゃん体操実施 ○ 地域のイベントや社会福祉協議会、サロン、会議の場等あらゆる場面で「Happy☆キタエちゃん体操」実施
	平成29年7月13日 平成29年7月24日	平成29年度北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」指導者養成講座 ○ 講話「オール北区で目指そう！『健康長寿のまち・北区』」 ○ 「Happy☆キタエちゃん体操」を含む運動実技
上京 中京	平成29年4月26日	健康長寿のまち・京都 ロコモ予防で健康長寿（上京・中京保健センター共同実施） ○ 講話 健康寿命を伸ばすには ご存知ですかあなたのまちの健康づくりサポーター ○ 体操 みんなで体操 ロコモ予防
上京	平成29年7月2日 平成29年9月10日	みんなで体操！ロコモ予防 ○ 講話「膝の痛みの原因と予防」 ○ 講話と運動実技「ロコモ体操で健康寿命を伸ばしましょう」
	平成29年12月9日	健康と美を引き出す！ウォーキング教室 ○ 講話と実技 美しいウォーキングの姿勢と身体の使い方 ○ 上京区内のウォーキングによる実践
左京	平成29年8月21日	地域子育て支援「八瀬子育てサロン」 ○ 左京さくらちゃん体操の実施 ○ 体の体操（2種）とお口の体操
	平成29年9月19日 平成29年10月17日 平成29年11月6日	セカンドライフをいきいきと生きる～左京・からだの学校男子倶楽部 ○ 体力測定 ○ 講話「これからの健康づくり」 ○ ウォーキング
中京	平成29年11月28日	はんなりウォーキング ○ ウォークラリー式のウォーキング（ステップ体操、脳トレ） ○ 体力測定（立ち上がりテスト、2ステップテスト、足指筋力、体組成、握力、咀嚼力）
	平成29年12月6日	朱五出前 ○ 呼吸法で体幹トレーニング
東山	平成29年10月24日	いきいき★歯ッピーシニアクラブ健康講座 ○ 歯の健康についての講義・パタカラチェック ○ ロコモ予防についての講義 ○ 骨密度測定・血管年齢測定 ○ 健康づくりについての意識調査
山科	平成29年12月6日	地域における健康づくり ○ 山科区の健康課題について ○ 地域における健康づくり
下京	平成29年8月8日	健康相談・運動指導 ○ 地域包括支援センターの主催する運動教室で、運動指導を実施
	平成29年12月19日	下京区地域支え合い活動入門講座 ○ 「高齢者の身体とこころ、暮らしを知る」
南	平成29年10月17日	健康寿命を延ばす耳寄りな話（ロコモ予防・歯科保健教室） ○ ロコモ予防・歯科保健
	平成29年12月3日 平成29年12月11日 平成29年12月14日	健康を考える集い ○ 講話 区役所の組織再編と健康長寿推進課の業務 健康長寿を目指す地域健康づくりについて ○ 実技：健康寿命を延ばそう

右京	平成29年6月13日 平成29年6月19日 平成29年11月27日 平成29年12月21日	右京からだの学校 ○ 身長・体重・血圧測定 ○ ウォーミングアップ ○ 体力測定 ○ 運動 ○ 体力測定結果説明
	平成29年8月27日	嵐電健康電車イベント ○ 太秦天神川駅から貸切の嵐電健康電車に乗車し、嵐電の駅の名前の由来と健康にまつわる講話を聴きながら嵐山駅まで行き、車内でストレッチをしながら太秦天神川駅まで戻り、京都学園大学での地域活性化イベントを案内
	平成29年8月27日	地域活性化イベント ○ ロコモ講座 ○ ロコモ体操 ○ ロコモ度テスト
	平成29年9月15日	図書館DE健康情報 ○ 平均寿命と健康寿命の話 ○ 右京健康御朱印帳、いきいきポイント手帳の紹介 ○ ロコステップ+10体操
西京	平成29年6月14日	健康についてのお話し ○ 講話 健康寿命、認知症予防、熱中症予防 ○ 体操 ロコモ予防、認知症予防
	平成29年7月9日	健康寿命について ○ 講話 健康寿命について 健康寿命・介護予防を疎外する3大因子 認知症予防について ○ 意見交換 松陽地域で取り組む健康的なまちづくりについて
	平成29年11月8日	生き活き健康教室 ○ 講話「健康寿命について」及び「ロコモティブシンドロームの予防」 ○ 体操「竹エクササイズ」
洛西	平成29年7月26日 平成29年8月23日	竹エクササイズ ○ 健康づくりサポーターによる実技 脳トレーニング・手話体操 竹エクササイズ(西京音頭・かもめの水兵さん) ロコモ予防筋トレ
	平成29年9月27日 平成29年10月25日 平成29年11月22日	洛西ウォーキングラリー
	平成29年11月21日	ロコモ予防教室 ○ 講話 ご存知ですか？ロコモ ○ 実技 やってみよう！ロコモ予防体操
伏見	平成29年5月31日	京からはじめるロコモ予防 ○ 実技・体験 ロコトレ、コグニサイズ
	平成29年9月15日	ロコモ予防教室 ○ 実技・体験 ロコトレ、ウォーキングの基礎
	平成29年9月29日	きまぐれサロン出前教室ロコモ予防 ○ 実技・体験 ロコトレ、脳トレ
深草		深草学区保健協議会主催ラジオ体操 深草学区保健協議会の主催で平成28年7月から毎週月・水・金曜日の朝に公園においてラジオ体操第1と第2を実施
	平成29年11月13日	ウォーキングイベント ○ ウォーキングと歩幅測定 ○ 健康づくりサポーターの主催で実施 ○ 深草支所に集合し、出発前に「深草がんちゃん体操」で準備運動をした後、深草の名所を巡り、北堀公園まで歩き、公園内で歩幅測定を実施
	平成29年12月7日	のぼさ健康寿命！コツ骨(コッ)ロコモ予防 ○ 講話:「ロコモティブシンドロームについて」 ○ ロコモ度テスト ○ 骨密度測定 ○ 咀嚼力チェック ○ 体操「深草がんちゃん体操」

醍醐	平成29年6月28日	笑い体操で幸せ脳をつくりましょう ○ 講義・実技「笑い体操」
	平成29年10月19日 平成29年11月16日 平成29年12月14日	健康と憩いの場 ○ 講義・実技 笑い体操 ○ 座ってする体操、転倒予防体操 ○ リラックスタイム ○ 血圧測定
	平成29年10月12日	元気はつらつフェスティバル ○ たちばな健康体操 ○ セルフハンドマッサージ ○ インフルエンザ・高血圧についての話

健康づくりサポーター活動内容一覧(平成29年3月末時点)

別紙2

区	名称	活動の種別と内容							場所・会場	活動頻度	
	グループ名	体操	ウォーキング	健康教育	出前教室	イベント参加	その他	保健センター事業協力			具体的な活動内容
北区	北区健康づくりサポーター		●						市民を巻き込みウォーキングを実施。	季節に合わせコースは様々	月3回
							●		京都市美しいまちづくり推進月間「美化啓発キャンペーン」で清掃。世界エイズデーの時期が近かったためHIVの啓発物品の配布。	北大路ビブレ 大谷大学	年1回
								●	健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」啓発活動	依頼先	年20回程度
								●	結核予防週間に来所者へ啓発ビラ・ポケットティッシュの配布。	北区役所	年2回
								●	パパママ教室(青年期健診)の結果説明日に体操・乳がん自己検診啓発、保育補助	北保健センター2階講堂	年1回
								●	保健センター事業「北区健康づくりサポーターと楽しく歩こう」にて企画やゲーム進行、ウォーキング随時。	北区役所～鷹峯～千本北大路	年1回
上京区	上京区健康づくりサポーター	●	●						上京ビクス(オリジナル体操)やストレッチ、ウォーキングを実施。	橘公園	月2回
		●							上京ビクス(オリジナル体操)やストレッチ、ステップ運動を実施。	上京区総合庁舎会議室	月2回
			●						H22年度国保運動教室修了生の有志で結成されたグループ「上京さくら会」と一緒にウォーキング実施。	季節に合わせコースは様々	年2回
		●			●				地域からの依頼で、上京ビクス、筋トレ、ストレッチ等を実施。	出水ふれあいセンター	年7回程度
		●			●				地域からの依頼で、上京ビクス、筋トレ、ストレッチ等を実施。	桃菌学区	年1回
		●			●				地域からの依頼で、上京ビクス、筋トレ、ストレッチ等を実施。	小川公園	週1回
		●			●				地域からの依頼で、上京ビクス、筋トレ、ストレッチ等を実施。	乾隆包括支援センター	月1回
左京区	にっこり元気左ポーターズ				●				地域からの依頼で口腔体操実施		不定期
					●				地域からの依頼で乳がん自己チェックの普及啓発実施	児童館等	不定期
						●			歯のひろば等イベントでさくらちゃん体操実施	区役所等	年3～4回
								●	乳がん検診実施時に触診方法の健康情報を伝える。	保健センター	平成28年度8回実施
								●	お弁当クッキングで食育事業のサポート	保健センター	年1回
								●	5歳児キッズフェスタ(個性ある)で口腔体操実施	保健センター	年1回
								●	健康教室内で、サポーター活動の紹介や、体操を実施している。	保健センター	年3～4回
		●							さくらちゃん体操ひろば	保健センター	週1回(水)
中京区	中京健康づくりサポーター	●							座ってできる体操を実施。	京都市聴覚言語センター	年4回
		●							屋上体操を実施	中京区役所屋上	隔週に1回
				●					ロコモやメタボ予防のための体操を実施		年2回程度
						●			ふれあいまつりや介護予防フェスティバルの参加		年2回程度
					●				サポーターからの呼びかけで、メタボビクス体操や熱中症、乳がん自己触診等その時々で内容を変えて健康情報を提供する出前教室を実施。	地域の自治会館等	年5回程度
			●						同志社大学学生さんと一緒にロコモマップを活用したウォーキングイベントを実施。	中京区	年1回

区	名称	活動の種別と内容								場所・会場	活動頻度
	グループ名	体操	ウォーキング	健康教育	出前教室	イベント参加	その他	保健センター事業協力	具体的な活動内容		
東山区	ホップ・ステップ・東山					●			ふれあい広場、こころのふれあいネットワークへの参加。		年3回
						●			区の歩こう会のコース紹介(含リーフレット作成)	東山区	年1回程度
								●	健康教室内で、サポーター活動の紹介や、体操を実施している。	保健センター	
山科区	キャット・ハンズ		●						市民を巻き込み、ウォーキングを実施。	山科駅～琵琶湖疏水と周辺	週3回
			●						市民を巻き込み、ウォーキングを実施(朝～昼過ぎまで歩く。時間、距離共に上記より長い)	メンバーが決める	月1回
				●					ウォーキングの健康教室を企画。各回50名で募集。	メンバーが決める	年3回
		●				●			区民祭りへの参加。		年1回
				●	●			●	健康教室や地域の出前教室でサポーター活動紹介や、体操を実施	保健センター等	年3回程度
下京区	メタボやつつけ隊しもけんズ	●							オリジナルメタボピクス体操を実施。	梅小路公園	週1回
		●							オリジナルメタボピクス体操、お口の体操を実施	下京老人福祉センター	月2回
						●			各区民祭り等のイベントでメタボピクス体操実施。		年2回程度
								●	防煙セミナーにて、スモーカーライザー測定を実施(ブースを担当)。	中学校	年2回程度
南区	健康チャレンジャーみなみ～ず	●							オリジナル体操を実施。	琵琶塚公園	月2回
		●							同上	竹尻公園	月1回
		●							同上	久世橋公園	月1回
		●							同上	老人保健センター	月1回
		●							同上	山ノ本公園	月1回
		●							同上	明田公園	月1回
		●							同上	久世西老人センター	月1回
		●							同上	ヘルスピア21 1階エントランスホール	月1回
				●					ウォーキングの健康教室を実施。	鴨川沿いや桂川沿い	年1～2回
					●				地域からの依頼や、サポーターからの呼びかけにてオリジナル体操を実施。	九条カトリック教会や南大内女性会等	年15回程度
						●			普段の活動をPRするための自発的なイベントを実施。	イオンモール京都店 イオン洛南店	年各1回
						●			南区ふれあいまつり、みなみ下京健康まつり等への参加。		
			●	●				●	健康教室や区役所事業の運営協力や講師として運動指導。養成講座で活動紹介やオリジナル体操の実施。	保健センター等	年6回
右京区	チームめばえ	●							オリジナルメタボピクス体操を実施。	コミュニティ嵯峨野西側広場	週1回(月曜)
		●							同上	総本山御室仁和寺内広場	週1回(火)
		●							同上	赤山公園	週1回(水)
		●							同上	笑顔ランド太秦	週1回(木)
		●							同上	梅宮大社	週1回(金)
		●							同上	右京区役所1階ロビー	週1回(金)
		●				●			健康長寿のまち右京推進プロジェクトのメンバーである地域の団体の活動への参加	京都ファミリー	
		●							保険年金課からの依頼で特定健診後の説明会に参加。	右京区役所2階	年数回
						●			区のイベントに参加。		

区	名称	活動の種別と内容							場所・会場	活動頻度	
	グループ名	体操	ウォーキング	健康教育	出前教室	イベント参加	その他	保健センター事業協力			具体的な活動内容
西京区	西京竹サポ	●							竹エクササイズを実施。	京都市西文化センター(ウエスティ)	年8回
				●					健康教室で竹エクササイズを実施。		年1回程度
					●				竹エクササイズやパタカラ体操等を実施。	区役所, 福祉施設, 児童館等	年6回程度
						●			区のイベント等への参加し, 運動の場を提供する。	京都市西文化センター(ウエスティ)	年1回程度
洛西支所	健康づくりサポーターらくさい(らくサポ)			●					サポーター考案のコースを, ラリー形式でウォーキングする。	洛西支所周辺	月1回の全6回シリーズ
				●					竹エクササイズの健康教室を実施。	保健センター	年3回程度
					●				各団体からの依頼で運動教室, ハンドベル演奏等を実施。	小中学校, 地域自治会館, 高齢サポート等	年5回程度
						●			区のイベントに参加。(ウォーキング・まつり等)	洛西支所周辺	年2回程度
								●	地域生活安定化支援事業での運動講師	保健センター	月1回程度
伏見区	スリムサポートかなえ隊	●		●					体操(リズム体操と表情筋エクササイズ)と, 健康講座を実施。	伏見区総合庁舎1階ホール	週1回(水)
		●							体操(リズム体操と表情筋エクササイズ)のみを実施。	ケアハウス久我の社1階エッグホール	週1回(木)
		●							体操(リズム体操と表情筋エクササイズ)のみを実施。	伏見港公園体育館	不定期
					●				リズム体操や表情筋エクササイズを実施。		
				●					ロコモ予防教室においてステップ台の補助や指導を行う。	伏見区総合庁舎1階ホール	年に1回
						●			歯の広場, SKYふれあいフェスティバル等へ参加	各会場	
	伏見禁煙サポーター					●			各種イベントで, タバコ検査や禁煙相談実施		
							●	●	防煙セミナーにて, スモークライザー測定を実施(ブースを担当)。 保健センターの禁煙相談日に合わせて, 禁煙サポートを実施。	各会場 保健センター	年に2回 年2回程度
深草支所	伏見健康サポートクラブ	●							地域からの依頼で, 深草がんちゃん体操を実施。	深草総合庁舎	年1回程度
			●						一般市民の参加を募り, ウォーキングや歩幅測定を実施。	深草トレイル等	年1回
						●			区のイベント等で体組成測定・オリジナル体操・体重日記等の情報提供を実施。	深草小学校, 藤森神社等	年1~2回
							●		地域に健康を広めるための取り組み(保険年金課の京から運動ひろばでの活動紹介)	深草総合庁舎	年2回程度
								●	青年期女性を対象とした健康教室にて, 生活習慣病予防の講話	深草総合庁舎	年1回
醍醐支所	醍醐もちもちイキイキサポーター					●			区のイベント等への参加		年2回
							●		地域に健康を広めるための取組(集団健康教育や, 保険年金課の教室での活動紹介)		
		●							保育所での定期的な運動の実施, 運動する機会の提供	はなぶさ保育園	月1回
								●	健康教室の際の保育		