

J A 水戸 いきいき



平成29年度
受講生募集

健康づくりプロジェクト

受講期間：平成29年6月～11月（全6回講座※）

※うち2回は  自立体力全国検定 の測定を含みます。

健康寿命を延ばしましょう！

介護を必要とせず、心身ともに自立した
日常生活づくりをオウエンします！

健康寿命

71.29 才

男性 その差
9.02 才

平均寿命

80.21 才

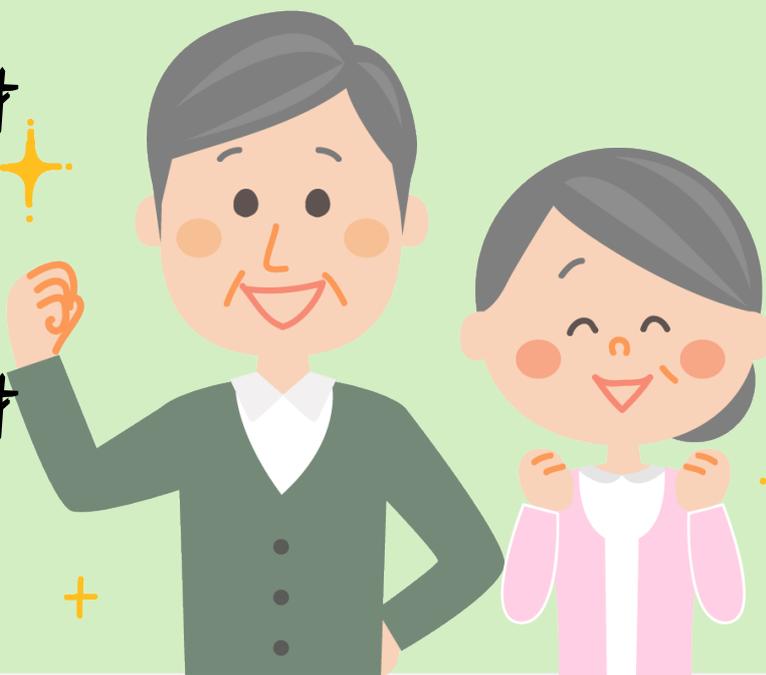
健康寿命

74.21 才

女性 その差
12.40 才

平均寿命

86.61 才



*健康寿命は「平成26年 厚生労働省 発表」、平均寿命は「平成25年度調査」の全国平均の結果を参考にしています。



お申込み・お問合せ / J A 水戸 総務管理部文化企画課 ☎029-254-5113



協力：



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連総合病院 水戸協同病院

後援：水戸市

平成29年度 JA水戸・いきいき健康づくりプロジェクト

JA水戸が取り組む、「豊かでくらしやすい地域社会づくり」活動の中では、地域の皆さまの健康寿命を延ばすことを目的とした「いきいき健康づくりプロジェクト」を毎年開催し、皆さまの健康づくりを応援しています。今年度は、「自立体力全国検定（※）」の挑戦、ライフコーダーを使った身体活動管理、理学療法士などの専門スタッフによる健康講話やアドバイス、「JA水戸ウォーキング大会」ご優待など、日常生活の体力を「見える化」することで、半年間にわたり楽しく健康を学べるプログラムをご用意しました。

- ポイント**
- ① 「自立体力全国検定」で日常生活の体力を見える化！
 - ② ライフコーダーでの身体活動管理と看護師によるアドバイス
 - ③ 水戸協同病院の専門スタッフなどの健康講話
 - ④ JA水戸ウォーキング大会へのご優待

NEW

回数	日程	時間	内容	開催場所
1	平成29年 6月 3日（土）	9:00~11:30	「自立体力全国検定」に挑戦！	常澄支店
2	7月 1日（土）	9:00~11:30	①気軽にできるストレッチとウォーキングを学ぼう ②私の健康宣言	常澄支店
3	8月 5日（土）	9:00~11:30	①口腔ケア教室 ～健康な体は健康な歯から～ ②はつらつ！脳の活性化教室	常澄支店
4	9月 2日（土）	9:00~11:30	①元気で長生きにつながる食生活 ②気軽にできる体操教室	常澄支店
5	10月14日（土）	9:00~15:00	第6回 JA水戸ウォーキング大会	水戸市内
6	11月 4日（土）	9:00~11:30	果たして結果は！？ 「自立体力全国検定」に再挑戦！	常澄支店

募集人数 30名
 受講期間 6ヵ月（6月～11月）、土曜日を基本とした毎月1回
 受講対象者 JA水戸の組合員および近隣にお住いの方
 （おおむね50歳以上の方が対象となります）
 受講料 3,000円（税込み）（検定料・資料代・器具レンタル代含む）
 開催場所 JA水戸常澄支店（ウォーキング大会を除く）
 申込締切 平成29年5月25日（木）
 お申込み・お問合せ JA水戸 文化企画課 電話：029-254-5113

（※）「自立体力全国検定」とは？

静岡大学と羽立工業㈱が健康寿命延伸のため開発した体力テストで、歩行、手作業、バランス調整など、手軽な測定で、自分の体力レベルがわかります。全国の運動クラブや自治体などで実施され、これまでに2万人が挑戦しています。

キ リ ト リ

平成29年度 JA水戸・いきいき健康づくりプロジェクト参加申込書

氏名および生年月日	住所	電話番号
T・S 年 月 日生		

*ご記入いただいた個人情報は、「JA水戸・いきいき健康づくりプロジェクト」のみに使用させていただきます。