



# 健康市民おかやま21 中央地域推進委員会

## ～和(わ)と輪(わ)でつなぐ in中央～

### <吉備中学校区> 吉備・陵南いきいき21 ～健康で明るく元気にふれ愛を！～



▲地域のええところを巡り年2回ウォーキングを実施。



▲年6回、推進メンバーが集まって、イベントの企画や情報交換をしています。



▲毎年1月に開催されるふれあい健康フェアでは、各種測定を行っています。



▲年に1回、健康講座を開催。

地域のつながりを通して、みんなが住みやすく健康の輪が広がる地域を目指しています！

### <御南中学校区> 健康みんなにし21 ～笑顔と健康ビーチビチ～



▲食事・運動・こころの健康等多彩なテーマで行っています



▲メンバーが選んで下見したコースを楽しく歩いています



▲計測コーナーで体をチェック



▲けんしん受診の大切さを伝えています

強みである、活発な世代間交流を活かし全世代へ健康づくりの輪を広げていきます！

### 推進委員会



各地区より代表者が集まり、情報交換や普及啓発について話し合っています。

### <中央地域の重点活動> たばこ対策 フレイル 世代間交流



ええところ発見図を活用したウォーキングや、OKAYAMA！市民体操の普及をすすめています。

年に一度、中央保健センター管内の7中学校区が集まり、健康づくりについて学んでいます。



### 研修会

### <岡輝中学校区> 元気ハツラツ長生き岡輝21



▼毎年2月頃、健康フェアとして健康づくりのつどいを開催！



▼毎年11月頃ウォーキング大会を実施！

「こころ元気！からだ元気！和と輪でつながり元気！」を合言葉に若い世代を巻き込んで活動を展開していきます！

### <岡北中学校区> みの健康21推進の会 牧石学区健康21の会



▲健康講座やウォーキング大会を実施しました。

### みの健康21 推進の会



▲北公民館まつりにて健康チェックを実施しています。

### 石井中21

### <石井中学校区> 石井中学校区健康市民おかやま21 三門学区健康市民おかやま21

▼毎年中学校合同でウォーキング大会開催。石井・三門・大野学区のええところを発見する機会となっています。



▼地区の健康課題を考え、課題解決に向けて健康講座の内容を決めて開催しています。



▲岡西公民館文化祭で健康チェック！

### 三門21

▶様々な季節で毎年ウォーキング。桜の名所を歩きました。

地区の健康課題について話し合い、若い世代との交流も含めて世代を超えた健康づくりに取り組みます！

### <岡山中央中学校区>



▲ふれあい祭り岡山中央小学校で実施されており、幅広い世代が来られます。



▲弘西・南方健康ウォーキング大会後楽園や岡山城を歩くため、景色が良いことが人気です。



▲旭公民館文化祭年に1回の健康チェックを楽しみに来られます。



▲内山下・深柘健康講座運動指導員によるストレッチを毎年しています。

### <桑田中学校区>



▲年に1回、中学校区合同でええところを巡るウォーキング大会を開催。



▲鹿田学区年に1回、家族ふれあいフェスタを実施。



▲出石地区年に1回、健康フェスタを実施。

### いきいき元気 大元21



▶大元学区年に1回ウォーキング大会、健康フェスタを実施。