

粋・活き健康生活づくりですこやか船橋！市民協働の健康とまちづくり事業

【支援金確定金額：93,008円 支援率：50%】

記入日：平成25年（2013年）3月31日

■どのような活動をしている団体ですか？

中高年者を対象とした健康づくり活動として  
●「イスに座ってできる健康体操」「チェアフラダンスエクササイズ」などを公民館などで行っています。

●「船橋市の特産物」でヘルシー&美味しいレシピの提案

・第1回は小松菜、人参のオリジナルレシピを発表し試食会を実施しました。



チェアフラダンス  
(オリジナル体操)



イスに座って行う健康体操

■支援金をどのように活用されましたか？

●粋・活き健康体操教室

習志野台公民館・船橋市勤労市民センターにて  
※無料体験・見学会を計9回実施しました。

●美味しい&ヘルシーレシピ発表会

「ふなっこ畑」から船橋の特産品の小松菜と人参を購入し、  
レストラン「セルクル」のシェフにレシピを考案していただき  
て試食会を開催しました。

●船橋市健康まつり2012 11/3

公開レッスンと健康セミナー 5コマ実施しました。



船橋の特産品を使ったヘルシー料理

■事業を実施して、どの様な成果がありましたか？

イスに座ってできる、チェアフラダンスエクササイズは大変興味を持っていただけました。

足腰が弱くなり、フラダンスができなくなってしまった方も椅子に座って楽しんでいただけました。自閉症の方や、肩や背中が凝り固まってしまった方の心身ともにリフレッシュしていただけました。船橋健康まつりでも好評でした。

オリジナルレシピの試食会も大変好評で、新しいエリアからのご参加をいただけました。

■今後の活動の抱負について

●健康体操教室では「チェアフラダンスエクササイズ」をメインに常設の教室やイベントにも活動を広げて行きたいと思います。

●「ヘルシー&美味しいレシピ」は船橋の地産地消を基本として、これからも提案と試食会をしていく予定です。

●子育て支援分野のイベントか教室を開設したいと思っています。

●出張教室の実施を考えています。

■問い合わせ先：代表 川邊 麻未 (かわべ まみ)

TEL：070-5559-7079

E-mail: precious-life2010@nifty.ne.jp