

# Fkukutan Active Project ～イキイキ健康生活応援事業～

平成 29 年度射水市公募提案型市民協働事業

## 事業目的

健康づくりのために、運動がしたい、運動をしなくてはと思っている健康に対して実践意識のある方を対象に、定期的に運動を実践する時間を提供することで、日々の暮らしに活力を取り込み将来的には健康寿命の延伸を目指す。

**実施期間：**平成 29 年 6 月～平成 29 年 12 月（月に 4 回行います）

※日時の詳細につきましては別にご案内いたします。

※募集期間 6/1～6/24 開講式：6/24 14 時～15 時

**開催場所：**富山福祉短期大学（射水市三ヶ579番地）

※近隣公園等で実施の場合もあります。

**参加費：**1 回 500 円

**参加者：**健康づくりに興味のある射水市在住の方

定員 30 名（応募多数の場合は抽選にて決定）

※疾患等がある方は事前にご相談ください。参加をお断りする場合がございます。

**実施内容：**週に 1 回（24 週間）

実施項目	実施内容
健康づくり意識向上	参加者の現状把握・目標設定・動機づけプログラム
生活習慣病予防改善	有酸素運動・基礎代謝向上プログラム
健康寿命延伸	下肢筋トレ・外出促進プログラム
健康行動継続	効果測定・継続目標設定・家庭プログラム習得

**申込方法：**応募用紙（別紙）に記入し 6 月 24 日までに郵送・メールでお申込みください。

郵送先：939-0341 射水市三ヶ579

富山福祉短期大学 1 号館（小川宛）

MAIL：smile.sports.school@gmail.com

TEL：070-4429-6171

（NPO 法人笑顔スポーツ学園）

**事業責任者：**富山福祉短期大学幼児教育学科（小川）

**実施協力団体：**特定非営利活動法人笑顔スポーツ学園



学校法人 浦山学園

Toyama College of Welfare Science

**富山福祉短期大学**

社会福祉学科 | 看護学科 | 幼児教育学科 |

〒939-0341 富山県射水市三ヶ579 TEL 0766-55-5567 FAX 0766-55-5568

つくり、  
つくりかえ、  
つくる。