

目 次

令和 6 年度 健康づくりリーダー・サポーター活動紹介

油川地区	2
西部地区(新城・石江地域等)	3
浪岡地区(浪岡地域)	5
沖館地区(沖館・富田・柳川・久須志・浪館地域)	7
三内地区(三内・西滝・里見地域等)	9
中央地区(中央・青柳・堤地域等)	10
南部地区(緑・筒井・荒川・横内地域等)	11
東部地区(小柳・造道地域等)	13
浜館地区(浜館・自由ヶ丘・古館地域等)	14
戸山地区(赤坂・月見野・蛍沢地域等)	15
その他の活動など	16



油川地区

概要	ミーティング回数	保健師と適宜連絡して企画している。
	活動のモットー	健康づくり活動を通して、地域の絆を深め、健康長寿に寄与すること。
	これからの活動目標	定期的な健康運動講座(椅子でできる筋トレ、ストレッチ、有酸素運動)ウォーキングなど。油川で活動できる仲間を増やしたい！

令和 6 年度の主な活動

★油川地区健康づくり講座(ストレッチ・筋トレ等)(毎月 油川市民センター)

毎月 1 回、椅子に座ってできる筋トレ・ストレッチ、有酸素運動(ダンス等)を行っています。
令和 6 年度は、2 階ホールの広い場所とフィットネスルームで実施しました。
また、昨年度に引き続き、リーダー自ら通信手段を準備し、オンラインでの講座の配信を行い、地域包括支援センターやグループホームのかたなどにもリモートでご参加いただきました。
・会場参加者 一般 約 20 名/回、リーダー 2 名



リーダー自ら、地域のかたや施設のかたへオンラインでの講座参加を呼びかけ、会場の外の皆さんとも一緒に運動しました。



自宅でもできる内容の運動を紹介し、運動を習慣づけてもらうことで、寝たきり・要介護状態の予防を目指しています！

★油川市民センターまつり(10 月 5 日、10 月 6 日開催)



健康体操の実施、健康に関するポスターの掲示。2 日目には肺がんバス検診を実施しました。

・参加者：一般 62 名
リーダー 1 名
・内容：血圧、握力測定、立ち上がりテスト、健康情報の展示

令和 7 年度 活動予定

★健康づくり講座 ★野木和公園・街中ウォーキング
★油川市民センターまつり等の健康・体力チェック、健康情報展示 など

西部地区(新城・石江地域等)

概要	ミーティング回数	4 回
	活動のモットー	運動や健康チェックなど、できることを楽しく続ける！
	これからの活動目標	人が集まる市民センター祭りなどの場で、健康チェックなどを行う

令和 6 年度の主な活動

★体力づくり講座(ストレッチ・筋トレ等)・健康 C&C(偶数月 西部市民センター)

毎月 1 回、リーダーによるミニ健康講話、椅子に座ってできる筋トレ・ストレッチ、偶数月には健康チェックを行っています。

・参加者 講座 延 336 名、健康チェック 延 187 名、リーダー 4～5 名/回



★R6.6.2 西部市民センター 春の文化展

西部市民センターで開催された春の文化展において、芸能発表会で発表するかたやお客様を対象に、健康チェックを行いました。また、厚生労働省が定める「禁煙週間」の期間であったため、禁煙・受動喫煙の防止も呼び掛けました。

・参加者:一般 80 名、リーダー4 名

・内容:血圧、血管年齢測定、握力測定、脳年齢測定、立ち上がりテスト、健康情報等の展示



禁煙週間なので、禁煙、受動喫煙について考えてみましょう！



★R6.10.20 西部市民センターまつり

西部市民センターまつりにおいて、来場されたお客様を対象に、健康チェックを行いました。
6 月に行った春の文化展に比べ展示等に参加する団体数が多く、100 名を超える幅広い年代のかたに健康チェックを行うことができました。

- ・参加者：一般 108 名、リーダー 5 名、サポーター 1 名
- ・内容：血圧、血管年齢測定、握力測定、立ち上がりテスト、健康情報の展示



令和 7 年度 活動予定

- ★健康づくり講座(ストレッチ・筋トレ等)・健康チェック(偶数月に同時開催)
- ★ウォーキング(秋ごろ予定)
- ★西部市民センター祭り等での健康チェック

浪岡地区(浪岡地域)

概要	ミーティング回数	3 回
	活動のモットー	地元で健康づくりを広める。
	これからの活動目標	仲間を増やし、一緒に活動する。

令和 6 年度の主な活動

★R6.4.19 春の花岡のんびりウォーキング



坂道をあがったり
さがったり、
かなりハードですが
春の花々に
癒されました❀

花岡プラザから湿生花園をとおりアップルヒルへ
桜の花々やりんごの花を味わいながら、のんびりウォーキングできました。
・参加者:一般 22 名、リーダー 5 名

★R6.5.14、6.14、7.19 浪岡地区体力づくり講座+ミニ講座「わかりやすい！終活」



身体を動かした後は、「わたしノート」を
使ってミニ終活講座を実施しました。



横になって行う運動、立って行う運動、椅子に座って行う運動を実施しました。
・参加者:一般 24 名(延べ)、リーダー 1 名

★R6.10.25 中世の館～浪岡城跡をめぐる健康ウォーキング



中世の館を出発し、浪岡城跡を歩きました。ボランティアガイドさんの解説付きで浪岡の歴史に触れながら、秋の紅葉を楽しみ、歩くことができました。

・参加者：一般 14 名、リーダー 4 名



★R6.11.16 浪岡公民館まつり



浪岡公民館まつりにおいて、お客様を対象に、健康チェックと健康情報の展示を行いました。砂糖モデル、1 日野菜摂取目標量も展示し、お客様から「こんなに糖分が入っているんだね」という反応をいただき、自分の食生活を見直すきっかけになりました。

・参加者：一般 78 名、リーダー 5 名

・内容：血管年齢測定、握力測定、砂糖モデル、1 日野菜摂取目標量、健康情報の展示



★R7.2.28、3.14 冬の体力づくり講座実施予定

令和 7 年度 活動予定

★健康づくり講座(ストレッチ・筋トレ等)

★春と秋のウォーキング

★浪岡公民館まつり等での健康・体力チェック、健康情報展示 など

沖館地区(沖館・富田・柳川・久須志・浪館地域等)

概要	ミーティング回数	3 回
	活動のモットー	無理なく楽しい活動をする。継続できる健康づくりを目指す
	これからの活動目標	★ウォーキングでは 桜の時期と秋に、季節を楽しみながらウォーキングを行う ★運動講座・体力チェックでは 運動をみんなでたのしく継続し、効果が見えるようにしていく

令和 6 年度の主な活動

★沖館地区体力づくり講座

毎月 2 回、沖館市民センターにて体力づくり講座を実施しています！

(主に第 1 水曜日と第 3 木曜日に実施 ※8 月はお休み)

- ・参加者:約 20 名/回、リーダー6～7 名
- ・テーマ:～健康づくりリーダーと一緒に続けよう！～
- ・内容:椅子に座ってできる運動、横になって行う運動、レクリエーション、握力測定による体力チェック



★R6.5.10 春の健康ウォーキング

新緑が美しい時期に、野木和公園にてウォーキングを企画しました。桜の季節は終わっていましたが、公園内には季節の花々やたけのこなどがみられ、自然を楽しみながら実施できました。

- ・参加者:一般 15 名、リーダー 7 名
- ・内容:野木和公園ウォーキング(約 5 km)、レクリエーション



ウォーキング後は、公園内の広場で持参したお弁当を食べ、まるでピクニック♪
「クロリティ」などのレクリエーションも行い、楽しく開催することができました。

★R6.10.12 沖館市民センターまつり



沖館市民センターまつりの来場者を対象に、健康チェックなどを行いました。

- ・参加者:一般 35 名、リーダー7 名
- ・内容:①健康チェック…握力、血管年齢、立ち上がり
②運動コーナー…15 分/回×3 回
③パネル展示…地区別健康データ、フードモデル等

★R6.10.25 秋の健康ウォーキング@バイエリア

昨年度、雨天により中止になったバイエリアのウォーキングをリベンジ！
晴天に恵まれ、爽やかな秋風を感じながら、灯台を目指して海辺のコースを歩きました。

- ・参加者：一般 15 名、リーダー 5 名
- ・内容：バイエリアウォーキング(約 8 km)



海を感じられる沖館地区自慢のウォーキングコース。車移動では楽しめない絶景がみられます。
バイエリアの歴史に詳しいリーダーさんの解説付きで、参加者からは「知らなかった歴史がたくさんで勉強になった」「また参加したい！」と大好評でした。



★R6.12.11 栄養教室～バランス食で健康づくり！～

- ・テーマ：たんぱく質&カルシウムを上手に摂ろう！ヘルシーでも大満足バランスメニュー
- ・参加者：一般 16 名、リーダー 11 名
- ・内容：さくらエビの混ぜご飯、野菜の肉巻きセロ蒸し、きくらげと豆腐の卵スープ、ブロッコリーとエリンギのゴマ酢和え、豆入りコンソメゼリー
- ・感想：「簡単かつボリュームがあって満足感がある」
「油不要でヘルシーに作れるところがよかった！」



令和 7 年度 活動予定

- ★春・秋の健康ウォーキング
- ★栄養教室～バランス食で健康づくり！～
- ★沖館市民センターまつり等の健康チェック
- ★沖館地区体力づくり講座(月 2 回 座って行う運動・寝て行う運動)

三内地区(三内・西滝・里見地域等)

概要	ミーティング回数	8 回
	活動のモットー	地域の団体とのつながりをつくっていく 健康づくりに興味のないかたにも、興味をもってもらえるような活動を！
	これからの活動目標	体力づくり講座を、広報あおもり等を活用して地域住民へお知らせし、新しい仲間を増やす！健康づくりの輪を広げる！

令和 6 年度の主な活動

★三内・西滝地区体力づくり講座(筋トレ・ストレッチ等・奇数月は体力チェックを実施)



滝内福祉館において、(月 1 回概ね第 3 水曜日)
体力づくり講座を行いました。

- ・参加者:約 23 名/回、リーダー2~3名
- ・テーマ:~健康づくりリーダーと一緒に続けよう!~
- ・内容:イスに座って行う筋トレ、ストレッチ等

★まちかどかんたん健康チェック(偶数月に実施)

ユニバース三内店において、(偶数月概ね第4金曜日)
まちかどかんたん健康チェックを行いました。

- ・参加者:約 37 名/回、リーダー3~4 名
- ・内容:血圧、血管年齢測定、握力測定



★R6.11.10 三内・西滝地区健康フェア



食生活改善推進委員会の皆様にもご協力いただき、健康料理「サバカレー」の試食も行いました！



滝内福祉館において、三内を美しく元気にする会と共催で開催し、健康づくりリーダーは、健康チェックを行いました。参加者から「健康チェックをしたことで、食生活や運動習慣の見直しをしないといけないと感じた」などの感想が聞かれ、好評でした。

- ・参加者:一般 51 名、リーダー4 名
- ・内容:

健康チェック、健康料理試食
健康講話
「がんの予防」、「認知症を知ろう」
運動講座
「笑いヨガ」、「認知症予防運動プログラム『コグニサイズ』の体験」

令和 7 年度 活動予定

- ★三内・西滝地区体力づくり講座
- ★まちかどかんたん健康チェック
- ★三内・西滝地区健康フェア

中央地区(中央・青柳・堤地域等)

概要	ミーティング回数	1回
	活動のモットー	みんなが元気(健康)で生き生きと！
	これからの活動目標	・地域の人たちとの交流(あいさつ)を大切にしたい！顔がみえる関係性を ・子どもの声や地域の人々の笑顔があふれた地域にしたい ・災害がおきたときに声がけや助け合いができるまちにしたい

令和6年度の主な活動

★中央地区ロコトレ講座

県民福祉プラザ等の中央地区付近の施設において、継続した体力づくり講座を実施しています！
(月1回、第2木曜日)

- ・テーマ：いつまでも自立した生活ができる体力づくりを目指しましょう！
- ・内容：健康講話、体力チェック、ロコモーショントレーニング

参加者：計217名(11回)



★中央地区体力づくり講座(ブロッコリー)



令和6年5月より、新たに中央市民センターでの体力づくり講座を開始しました！
(月1回、第4木曜日)

- ・内容：椅子に座ってできる運動、横になって行う運動、レクリエーション、体力チェック

参加者：計181名(10回)

★R6.10.6 中央市民センターまつり(健康チェック、展示ブース)

中央市民センターまつりの来場者を対象に、健康チェックなどを行いました。

- ・内容：①健康チェック(握力測定、血管年齢測定)
②パネル展示(中央地区健康データ、中央地区リーダー活動について)

参加者：55名

★R7.1.15 中央地区 栄養教室 ～バランス食でフレイルを予防しよう～

食生活改善推進員会の皆様の協力も得ながら、おいしく、野菜がたっぷりとれて、ボリューム面でも大満足なメニューを企画しました！

- ・内容：野菜うどん、きりぼし大根のサラダ、さつまいもときゅうりのヨーグルトサラダ、2色練乳ごまダレで和える ヨーグルト白玉

参加者：8名

令和7年度 活動予定

- ★中央地区ロコトレ講座(月1回 第2木曜日)
- ★中央市民センターでの体力づくり講座(月1回 第4木曜日)
- ★栄養教室(テーマを変え、年2回実施予定)
- ★中央市民センターまつり健康チェック ★ウォーキング

南部地区(緑・筒井・荒川・横内地域等)

概要	ミーティング回数	5 回
	活動のモットー	大人も子どもも楽しめる健康づくり活動にする
	これからの活動目標	★運動・栄養の両方から健康づくりを目指す。 ★若い世代が参加しやすい場(学校バザー等)での活動を広げる。 ★参加者の習慣化に繋がっていく、また、効果を示せる活動を目指す (定期的に集まって参加者が継続できるようになる活動にする)

令和 6 年度の主な活動

★「一日健康プラザ」

子供を含む幅広い世代が健康づくりに関心を持つ
きっかけづくりを目指し健康チェックを実施しました。

金沢小学校バザー、荒川小学校まつり、南金沢町会運動会

参加者：計 149 名 (3 回)

※大野地区の餅つき大会での健康チェックは大雪により中止



★「ウォーキング」

効果的な歩き方を学びつつ四季の自然や地域の歴史に触れるウォーキングや
健康チェック等により 1 年を通じた運動実践の習慣化を目指し実施しました。

・筒井 ～桜川・幸畑陸軍基地・スポーツ広場・東青森駅～

・「桜川桜並木ウォーキング」

・「幸畑陸軍墓地コースウォーキング」

・「スポーツ広場ウォーキング」

・「東青森駅ウォーキング」 参加者：計 36 名 (4 回)



・合浦 ～合浦公園～

・「合浦公園をもっと知ろう！ウォーキング」

参加者：計 15 名 (1 回)



・緑 ～盛運輸サンドーム～

・「冬を健康に乗り切るためのチェック&ウォーキング」

参加者：計 8 名 (3 回)

★「老若男女誰でも作れる料理教室～お手軽時短レシピで健康に～」

体をつくる日々の食事。実際に作ってみることで栄養バランス等、
食を通じた健康づくりに関心を持つことを目指して実施しました。
今回は、「誰でも簡単・手軽にできるバランスの良い食事」を
テーマに献立や企画を考えました。

献立：とうもろこしの炊き込みご飯、
ヘルシーハンバーグ、野菜のマリネ、
スープ

参加者：計 14 名 (1 回)



★その他の活動

◆「やはぎ町会ロコトレ講座」

…平成 30 年度から、やはぎ町会市民館において、継続した(毎週火曜日)ロコトレ講座を実施。

内容:体操、立位・マット・椅子でのストレッチ、筋トレ 参加者 : 計 285 名 (42 回)

◆「荒川地区を考える会 ロコトレ・ウォーキングなど」

…令和元年度から、荒川市民センターにおいて、継続した(月 2 回金曜日)ロコトレ講座を実施。

そのほか、ウォーキングや講師を招いての講座等も実施。

内容:体操、立位・マット・椅子でのストレッチ、筋トレ 参加者 : 計 149 名 (29回)

◆「『桜川の桜』ウォーク」… 参加者 : 計12名 (2 回)

◆「無料で”ただ歩くだけ”です！」… 参加者 : 計184名 (14 回)

◆「石碑巡り&浪打・花園界隈ウォーク」… 参加者 : 計15名 (1回)

◆「”ウォーク”&”オシャレリ”を楽しむ」… 参加者 : 計21名 (4 回)

◆「歩いてもっと知りたい街 膏川・油川 ～青森市発祥の地～」… 参加者 : 計 19 名 (1 回)

◆「あおもり健康づくりリーダーと歩く！」… 参加者 : 計 117 名 (8 回)

◆「横内市民センター運動講座」

…令和元年度から、横内市民センターにおいて、継続した(月 2 回)体力づくり講座を実施。

(概ね第 2・4 木曜日に実施)

内容:準備体操、イスに座ってできる運動 参加者 : 計 287 名 (20 回)

令和 7 年度 活動予定

★一日健康プラザ

★ウォーキング

★料理教室

…など

東部地区(小柳・造道地域等)

概要	ミーティング回数	1回
	活動のモットー	足腰を鍛えていつまでも元気に歩ける体づくり
	これからの活動目標	たくさんのかたに参加してもらえる講座を継続

令和6年度の主な活動

★東部市民センター 体力づくり教室

東部市民センターにおいて、月1回体力づくり教室を実施しました(全12回)。

- ・内容:健康づくりリーダーによる筋トレ・ストレッチ、自宅でもできるプログラムの実践
健康チェック(握力測定、立ち上がりテスト)
健康に関する講話 など



「結構きついけど、スッキリした！」
と毎回参加者から好評です！！

★矢作町会 いきいき健康講座

矢作市民館において、4月～7月に
計4回講座を開催しました。

- ・内容:健康づくりリーダーによる筋トレ
健康チェック(握力測定) など



令和7年度 活動予定

★東部市民センター体力づくり教室、矢作町会いきいき健康講座は継続予定！

浜館地区(浜館・自由ヶ丘・古館地域等)

概要	ミーティング回数	1 回
	活動のモットー	メンバーの得意なことを活かしながら、活動を継続する
	これからの活動目標	継続的な健康講座の開催

令和 6 年度の主な活動

★R6.5.31、7.12、9.27、11.22 自由ヶ丘いきいき健康講座

今年度もドリームプラザ自由ヶ丘において、年 4 回、いきいき健康講座を実施しました。健康チェック、体操、食育講話など各リーダーさんの得意分野を活かして活動することができました。

・内 容: 体力チェック、ストレッチ、椅子に座って行う筋トレ、音楽に合わせた体操、食育講話など



脳トレやレクリエーションも取り入れて楽しく実施しています！「笑うことは健康にもいい！」とリーダー及び参加者の皆さんはいきいきと活動しています！！

今年度も食育講話を実施しました。運動と食事(栄養)でいつまでも元気に暮らせる身体づくり！

令和 7 年度 活動予定

★令和 7 年度も引き続き、自由ヶ丘いきいき健康講座を実施予定です！

戸山地区(赤坂・月見野・蛍沢地域等)

概要	ミーティング回数	2回
	活動のモットー	いつまでも元気に歩ける体づくり
	これからの活動目標	筋トレやストレッチなどの運動を毎日の生活に取り入れ、習慣づけられるようにする

令和6年度の主な活動

★戸山地区健康講座

戸山市民センターにて、毎月第2・第4木曜日(第5木曜日)に継続して活動しました！

・内 容

健康チェック:握力測定、立ち上がりテスト

運動:椅子に座って行う筋トレ・ストレッチ、立って行う筋トレ・ストレッチ、ボールを使った筋トレなど



戸山地区では
「足腰を鍛えて元気に歩ける体づくり」
を目指して活動をしています。
「良い汗をかいて、スッキリした！」
と参加者の皆さんに好評です。

来年も戸山地区のパワー全開で
活動を継続します☆

★戸山市民センターまつり健康チェック

(令和6年11月2日(土)開催)

新型コロナウイルス感染症の影響で久しぶりの開催となった「戸山市民センターまつり」に参加しました。当日は、血管年齢測定、体組成測定、立ち上がりテストを実施し、20代から80代まで幅広い方が測定しました！



令和7年度 活動予定

★戸山市民センター体力づくり講座は継続予定！

★戸山市民センターまつり健康チェックは継続予定！

その他の活動など

★「QOL健診」当日の測定への協力

中学生・企業・市民向けに、以下の日程で「簡易型 QOL 健診」及び「標準型 QOL 健診」を実施しました。当日の測定には、「あおり健康づくりリーダー」で、かつ青森県医師会健やか力推進センターが育成する「健やか協力隊員」になっているかたを中心に、QOL 健診の実施に協力していただきました。

日程:①9/18(水) ②10/16(水) ③11/9(土) ④12/4(水)

場所:青森市役所柳川庁舎ほか



★あおり QOL 健診フェアにおけるステージへの協力

令和6年11月9日(土)、サンロード青森で開催した「あおり QOL 健診フェア」のステージプログラムにおいて、運動と寸劇「あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！」を担当していただきました！

全体ではブース・ステージあわせて延べ 593 名のかたが来場し、QOL 健診の測定ブースには約 157 名、リーダー会のステージには約 36 名の市民のかたが参加してくれました。



★まちなかいきいきサロン

スーパーなど生活の中で気軽に立ち寄れることができ、地区にかかわらず参加できるつどいの場として、「まちなかいきいきサロン」を開催しています。令和 6 年度からは開催場所がさらに拡大し、現在市内 6 箇所で、健康づくりリーダーの皆さんも実行委員や講師等として活動をしています。

(担当:高齢者支援課)

