

# 2024年度 高井戸・和泉保健センター健康づくり自主グループ紹介カード

健康づくり自主グループは「楽しい健康づくり」を、保健センターから地域に広げていく活動をしています。一緒に活動しませんか。

**【目標】 「健康寿命を延ばす！」**  
**【フレーズ】 「外出」は 寝たきりを救う！**  
**「閉じこもり」をやめた、**  
**「外出」は 人生を救う！**


- これからの人生をどう生きるか！ 心身健やかに 生きていくために！
- 外に出て 楽しく ワクワドキドキ♥
- からだを動かし ワン・ツー・スリー♪  
おいしく食べて パクパク・ニコニコ !(^)!

☆2024年4月現在 (令和6年度)

**高井戸保健センター**  
〒168-0072  
杉並区高井戸東3-20-3  
☎3334-4304  
Fax 3334-4525

**和泉保健センター**  
〒168-0063  
杉並区和泉4-50-6  
☎3313-9331  
Fax 3313-4384


ようこそ！  
ウェルカム！



●このグループに入りたい、興味があるという方、活動日時、場所、時間等、例外がありますので左記、保健センターに「健康づくり自主グループのことで」とお問い合わせください。

■活動内容  
【食生活】 食生活（栄養）  
【運動】 運動  
【健康一般】 健康一般

年2回、区民の皆様向けに健康講座の企画もたてています♪



## 高井戸：食生活グループ

男性のグループですが、どなたでも歓迎

かい  
**[いちもく会]**  
【食生活】2004年3月発足

• 主な活動内容  
●第1木曜日 9:30~12:30  
▲高井戸保健センター 栄養室  
■塩分10g/日をモットーとして、バランスの取れた食事作りを研修し、食にかかる講座、実習施設見学などを実施し、健康寿命の長寿化に挑戦します。

男性のグループですが、どなたでも歓迎

だんせいりょうりきょうしつ  
**[男性料理教室]**  
【食生活】2000年4月発足

• 主な活動内容  
●第2火曜日 9:30~12:30  
▲高井戸保健センター 栄養室  
■自分たちで研究しながら旬に合わせた料理メニューを決定しています。誰でも必ず調理に参加しています。栄養バランス、メタボ対策、コレステロール対策を中心に考えています。

## 高井戸：食生活グループ

女性のグループです

### りんごの会<sup>かい</sup>

【食生活】2005年7月発足

- 主な活動内容
  - 第4木曜日 10:00~15:00
  - ▲ 高井戸保健センター 栄養室
  - 野菜たっぷりバランス健康食作りの実践運動、休養をともに学び、交流を深めて健康づくりに取り組んでいます。

\*コロナ禍のため、料理は4回に減らし、残りの月は、つつじ・バラ・アジサイ・彼岸花・紅葉・花桃を訪ねてウォーキングをし、交流を深めます。興味のある方はお問い合わせください。

男女のグループ、どなたでも歓迎

### 料理・あじさいの会<sup>かい</sup>

【食生活】2022年4月発足

- 主な活動内容
  - 第4火曜日 9:30~12:15
  - ▲ 高井戸地域区民センター 栄養室
  - 健康的な生活習慣の定着に向けて活動しています。
  - 毎月料理教室を行い、バランスの良い食事を調理し学びます。

## 高井戸：健康一般

どなたでも歓迎

### 山茱萸の会<sup>かい</sup>

【健康一般】2009年4月発足

- 主な活動内容
  - 第3火曜日 10:00~12:00
  - ▲ 高井戸保健センター 栄養室等
  - 「春こがね」といわれる山茱萸の花は小さな花でも全部咲くと大輪になることから、小さな力でも集まれば大きくなることをモットーに、健康体操、料理教室、勉強会、ウォーキング、見学会等を行っています。

どなたでも歓迎

### 野口式発声法体操クラブ

【健康一般】2023年9月発足

- 主な活動内容
  - 第2木曜日 10:00~12:00
  - ▲ 高齢者活動支援センター（高井戸地域区民センター内）
  - 野口式発声法による、脳と内臓を活性化し、認知症予防、誤嚥予防を学びます。

## 高井戸：運動グループ

### かい [ABE会]

どなたでも歓迎

【運動】1997年8月発足

・主な活動内容

- 毎週水曜日10:00~12:00（祝日と雨天中止）
- ▲善福寺川緑地公園せきれい橋北側広場集合。
- 準備体操、口腔体操、グラウンドでストレッチ、筋トシ、柔軟体操、15種類のウォーキング（各自のペースで歩く）認知症予防体操と多彩な運動を行っています。

### れいわ [令和クラブ]

どなたでも歓迎

【運動】2020年9月発足

・主な活動内容

- 第4月曜日・第2土曜日13:30~16:00
- ▲高齢者活動支援センター（高井戸地域区民センター内）
- 体幹バランス体操と脳トレーニングを行っています。