

健康フォーラムけやき21

NPO法人健康フォーラムけやき21は、世田谷区の「健康せたがやプラン」を策定・実施活動する「せたがや健康づくりフォーラム」の有志により平成17年6月に設立しました。「区民が区民を支える」を理念とし、住民参加型の地域づくりと、健康増進を目的として、「食と運動」をテーマに幅広い活動を行っています。「食」では健康を意識した食情報を提供できるようなイベントの企画、講習会を実施しています。

「運動」では、せたがや元気体操リーダーと一緒に体を動かし、人と人のつながりを広げるなど、地域の皆様の目線に合った健康づくりのネットワークを目指しています。

www.kenkoukeyaki21.com

健康フォーラムけやき21って、どんな活動しているの？

あなたもできる社会参加!!
人材育成・派遣事業



- ・せたがや元気体操リーダーの育成
- ・地域体操グループへの体操リーダーの派遣
- ・イベントや講習会の開催
- ・リーダースキルアップ研修&交流会の実施

体力づくりで元気な生活!!
筋力トレーニング支援事業



- ・貯筋運動の普及
- ・「活動拠点」の立ち上げと運営支援
- ・体力測定の実施
- ・グループのネットワークによる情報交換

食を通じた健康づくり!!
食育事業



- ・地域での食育イベントへの参加・出展
- ・食品ロス削減への普及啓発活動
- ・赤ちゃんからシニアの方までの食育講座
- ・食育ボランティアの養成

NPO法人健康フォーラムけやき21の活動は、一部世田谷区・(公財)世田谷区保健センターとの協働事業です。

健康フォーラムけやき21

〒156-0054 東京都世田谷区桜丘2-21-8 ビラ楓204

www.kenkoukeyaki21.com

E-mail: kenkoukeyaki21@tbz.t-com.ne.jp TEL: 03-5799-7132 FAX: 03-5799-7192



＼健康寿命を延ばす体づくりに参加しませんか？／

健康フォーラムけやき21



世田谷区民による世田谷区民のための体操クラブです

いきいき 貯筋運動

ちょっとキツイけど
頑張ってください~い!



せたがや元気体操リーダー
募集中!!

貯筋運動は、『健康寿命』を延ばすために、老後に備えて筋肉を貯める体操です。鹿屋体育大学元学長の福永哲夫先生が考案され、高齢者でも安全に楽しく筋力アップのできる体操です。

養成講座に参加して
リーダーになりました!



定期的スキルアップ研修と交流会を
実施しています。

せたがや元気体操リーダーに
興味がある方は、裏面の連絡先
にご連絡ください!

体操はキツイけど
楽しさも
いっぱい!

貯筋クラブに参加しませんか?
食事会や親睦会など、クラブには
イベントが盛りだくさん!

多彩なレクリエーション▶



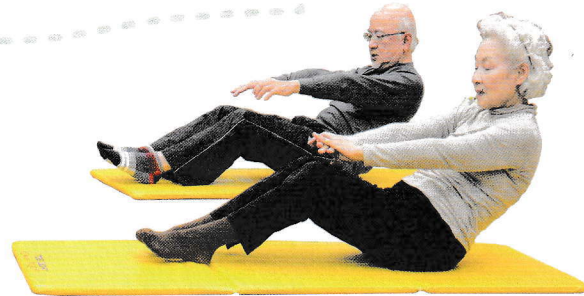
◀プレゼント交換会

区内に26ヶ所、身近な
会場で誘い合い気軽に
参加することができます!

は~い!~

貯筋クラブ 交流会▶

参加することで、新しい発見や、
情報交換ができます。



📖 ホームページにイベントカレンダーがあります!

▶ 貯筋クラブの開催日・イベント情報は、ホームページへアクセス!

けやき21 🔍 検索 www.kenkoukeyaki21.com



どなたでも
参加できますよ!

もぐもぐ

食材を新鮮な感覚で見つめ直すことで、食材を大切にしたい
気持ちが生まれるかもしれません。

食育活動

みなさ~ん!
うまくなりましたか~

1 食品ロスを減らす
ワークショップに参加しませんか?



楽しみながら
美しさ追求!



かたちを変えて、
おしゃれに!

2 区内で開催される食イベントに
出展しています!



実際に量って確認!

◀ 1日に必要な野菜を350gって
どれくらい?

イベントでは、摂取するべき野菜の量
や、運動効果を高める食べ方などを
体験することができます。

3 ◀ 子育てママに向けての食講座

みんなも同じことで悩んでる!
離乳食もおやつ作りも、みんなでやってみよう。

