

～～市民活動団体の活動内容～～

団体名（　野田市ヘルスソポーターの会　）	【すべて公開】
団体の活動内容	(1) 団体の活動目的 自分自身の健康づくりを実践し、健康寿命の延伸をめざす。
(2) 団体の活動内容（詳細）	※活動風景等の写真があれば掲載をお願いします。 ◆ 各地主催のシルバーリハビリ体操教室に参加。 ◆ SSE マット教室に参加する。 ◆ 会員交流会で健康増進に努める。 ◆ 骨密度・血管年齢の測定・観察。 ◆ ウォーキングの推進。 ◆ 健康づくりの為の先進地視察。 ◆ バザー開催で、活動資金の財源確保、会員相互の親睦を図る。 ◆ 令和4年、4月～5月に食育学習会を計画する。
(3) 団体としてPRしたいこと、その他	※団体ホームページ URL ()
目標	◆ 「健康づくりの仲間」と共に学び、実践して、自分自身の健康維持増進を目指す団体です。 ※生涯現役・・・健康自立を実現する活動団体。
活動内容	◆ 美と健康に役立つ「健康の自然法則」とは『食事改善、適度の運動、精神の安定』の3つのバランスが重要で、原則・基本です。『健康維持・増進の学び・実践』は、体の中から「根本的な病気予防・体质改善」を実現し、医療費の削減、幸福な人生などに役立ちます。食事改善をベースに「眞の健康づくり」を目指す活動団体です。「食と健康」予防医学等にも注目して活動する。
ご入会の案内	◆ 超高齢化時代に対応して、本会とのご縁を活かして、ご入会されて、仲間と共に、日々の元氣な暮らしを実現して戴きたいと希望しております。ご入会を、お待ちしております。