

回覧

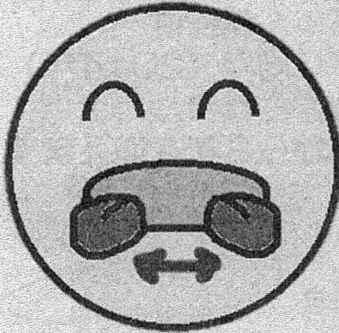
編集・発行
健康あつぎ推進リーダー
あゆコロちゃん体操指導員
厚木市健康づくり課
問合せ 046 (225)2201

笑顔で生き生き健康あつぎ

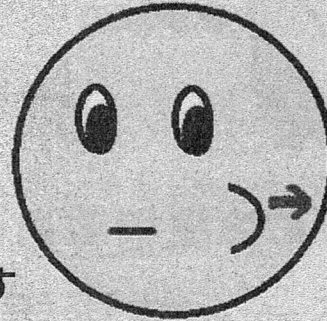
健康あつぎだより

簡単にできる！舌体操

舌の動きがよくなり、唾液がよく出て
食事がよりおいしくなる♪



口をあけて
舌の先に力を入れ
①前後
②上下
③左右
ゆっくり大きく動かす

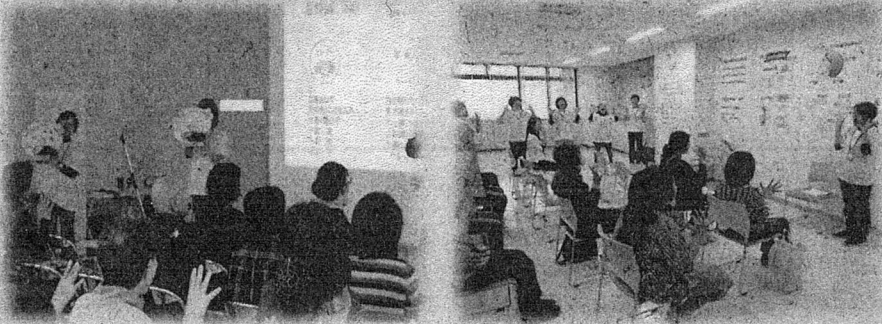


口を閉じて
舌で頬を押す
①上唇／下唇
②右頬／左頬
③唇の内側を
ぐるっと回す

健康あつぎ推進リーダーの活動紹介

カラダ 快活★講座

健康あつぎ推進リーダー
による楽しい健康講座。



講座内容

- 健口体操
(あつぎ口体操)
- 体操講座
- ウォーキング講座
- 呼吸法
- コグニサイズ
- 歌ってリフレッシュ

その他数種類

企業や自治会館などで講座を行います。
出前講座依頼受付中！（詳細は裏面へ）

健康あつぎ
推進リーダー
から皆様へ

昨年度に引き続き、感染症拡大の影響により、制約がある中での活動が続いておりますが、今年度は4人の新リーダーが加わり、よりパワーアップした健康あつぎ推進リーダーとなりました！

講座内容も新メニューを加え、今までよりさらに皆様にお楽しみいただける「カラダ快活★講座」になるよう準備を進めていますので、ご参加をお待ちしています。

また、活動に興味のある方、一緒に活動しませんか。（詳細は裏面へ）

あゆコロちゃん体操を覚えて

健康になろう！！



厚木市マスコットキャラクター
あゆコロちゃん

3つのコンセプト（考え方）

- ①カラダを活性化させる体操
- ②健康づくりができる体操
- ③親しみやすい体操



あゆコロちゃん体操は
厚木市制60周年（2014年）を
記念して製作されました♪
今年で完成から8年を迎えます！

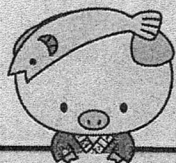
あゆコロちゃん体操指導員の活動紹介

あゆコロちゃん体操講座 参加者の感想

あゆコロちゃんの可愛らしい動き
が取り入れながら、立位と座位で
どちらでもできるので子どもから
高齢者までみんなで楽しく踊るこ
とができます♪

全身が使えて
気持ちよかった！

音楽に合った
リズム感が
楽しかった！



出前講座依頼受付中！

企業や自治会館などに「健康あつぎ推進リーダー」や
「あゆコロちゃん体操指導員」がお伺いします。

お気軽にご相談ください♪ 連絡先 厚木市健康づくり課 ☎225-2201

私たちと一緒に活動しませんか。

健康あつぎ推進リーダー・あゆコロちゃん体操指導員の 養成講座を開催します！（予告）

地域の健康づくりのために活動する市民ボランティアです。

自身と地域を元気にするために日々協力しながら活動しています。

養成講座を受講して、ぜひ私たちと一緒に活動しましょう！

※ 募集については 広報あつぎ等をご確認ください

※ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により講座が中止となる場合があります。

