

氷見市内の企業・商店主・健康&介護関係者・まちづくり関係者の皆様へ。



たのしく、つながる。  
氷見市健康  
まちづくり  
ワークショップ  
2018

※写真は昨年の様子です。

健康寿命延伸に向けて、地域が一体となって取組むことを目指す「氷見市未病対策事業」。昨年に引き続き、市民の健康増進はもちろん、地域活性化、商業活性化も目指して、地域が連携した健康まちづくりへの取組みを本格的にスタートします。市民も、企業も、商店も、みんなが幸せになれる、氷見の健康アクションを一緒につくりましょう。

たのしく、ためになる、全3回。詳しくは裏面へ

ワークショップは、たのしく全3回！

場所は、全て「氷見市いきいき元気館」

## 1回目

9月21日(金)  
13:30~16:30

**健康は、難しくない！「やり方」を、たのしく発見。**

調査結果から見える、氷見市の正しい健康アプローチについて、専門家から、目からウロコな手法を学びながら、実践する方法をたのしく発見します。(講師)西根 英一氏



## 2回目

10月10日(水)  
13:30~16:30

**認め合うから、続けられる！支え合える、仲間ができます。**

正しいとわかっていても健康行動について、動かない or 動けない… そんな不安や悩みを解消するコツを伝授。すぐに使えるネタも沢山あります。(講師)難波 克己氏



## 3回目

10月22日(月)  
13:30~16:30

**あなたの「したいこと」をみんなの「したいこと」に。**

氷見市で「やるべきこと」をみんなで考えて、より良い氷見市の健康まちづくりをみんなでアイデアを作っていきます。(講師)西根 英一氏



※写真は昨年の様子です。

## 講師は、この二人！



講師 西根 英一氏

マーケティング、コミュニケーションの専門家。元厚生労働省健康日本21推進室長、千葉商科大学サービス創造学部 特命教授、事業構想大学院大学客員教授



講師 難波 克己氏

玉川大学 TAPセンター センター長、アドベンチャーデザイン代表。レクリエーション、セラピー、野外教育、スポーツ心理、適応体育学、カウンセリング心理の専門家

## 昨年の参加者の声 (一部)

自分に知らないこともたくさんあり、勉強になりました。/ ワークショップを通じて、**実行策の不足を知ることができた。** / **目からうろこの気持ちになった。** / 分野が違う方との意見交換により、**新しい発見や素早い問題解決できたことが多かった。** / 市民への**広報の仕方(媒体、時期、方法等)**を考え直す必要があると思った。 / 今まで相手はこう思っているだろうと考えてはいたが、**今日の感情・行動・認知とは?考えさせられた。** / 来年は違う人にきてもらって、**輪を広げていってもらいたい** / 市内の人でも普段声をかけることがなかったので**顔見知りになってよかった。** / 講師の人の話は面白かった。考えを組むことなど、人間的に勉強になった。楽しかった。私が**やるべきことがはっきり見えた気がする。** / 「できない」気持ち、「わからない」気持ちの方を**思いやることを大事にしていきたいです。** / **人の心を動かすために必要なことを色々教えて頂いたので、出来るところから使っていきたい。**

**今年はおあなたの出番です！ぜひご参加お待ちしております！**

《問合せ先》 氷見市健康課 未病対策事業担当：宇波

〒935-0011 氷見市中央町12番21号 Tel : 0766(74)8414

