



# 1ブロック



山形市健康づくり運動普及推進協議会とは、健康づくりのための運動を普及啓発する健康づくりボランティア（運動普及推進員）で組織する団体のことです。

## ・主な活動について

地域からの要請や共催を含め、6カ所を担当しています。先に年間の人員配置を計画し、担当する会員を決めて活動しており、ストレッチ体操やリズム体操等、健康づくりのための運動を普及しています。



リズム体操の1つ「サザエさん」では、大きな声を出さずに目で笑うことをお願いするなど、コロナ禍でも一緒に楽しく体を動かせるよう工夫し「さわやかに楽しく運動しよう」を合言葉に地域の健康づくりに励んでいます。

令和2年1月17日に行われた令和元年度運動普及推進員養成講座修了生と協議会会員との交流会では、東京2020オリンピック応援ソング「パプリカ」に合わせ、1ブロックプラチナバージョンパプリカダンスを披露しました。10回の合同練習と各自トレーニングを重ね、当日は1ブロックが「ONE TEAM」となり、交流会を大いに盛り上げました。



さらに会員から、頑張った記録を残したいとの声があがり、パプリカダンスのDVD撮影会を計画し、令和3年6月に撮影会を終えることができました。

コロナ前の  
楽しい  
思い出です！

1ブロックは、山形市内の南部地域（滝山・東沢・南沼原・南山形・蔵王地区）を拠点に27名の会員で活動しています。

滝山地区は、悠創の丘や東北芸術工科大学など、自然と文化の香りあふれる地区です。東沢地区は、蔵王山系の水資源やホテルの群生を鑑賞できる自然環境が豊かなところです。南沼原地区は、住宅・商業地として発展しています。南山形地区は、自然に恵まれた風土と豊かな歴史遺産があります。蔵王地区は、蔵王温泉やスキー場などの観光地です。

## ・ウォーキングコースについて

成沢城は山形盆地の南東部に位置し、置賜方面や上山からの敵の進行に第一に食い止めるべき最上領南部の最前線に位置する城郭です。春はオオヤマザクラ、コブシ、椿、山吹、眼前にはシャガ、カタクリ等の可憐な花も見られます。特に、オオヤマザクラは地元住民が園内に植樹し、その後育樹等を行っており、新たな桜の名所になりつつあります。秋はカツラ、コナラ等の紅葉も見事です。又、カモシカも時々現れ、澄んだ瞳で人々を観察している時もあります。コースの距離は短いので、どなたでも気軽に散策できます。



他のマップはこちら →





## 2ブロック



山形市健康づくり運動普及推進協議会とは、健康づくりのための運動を普及啓発する健康づくりボランティア（運動普及推進員）で組織する団体のことです。

### ・主な活動について



自主活動「さわやか体操教室」

飯塚・本沢・西山形・村木沢・大曽根・樺沢地区のコミセン  
月1回巡回 第3水曜日 10:00～11:30

地域の人たちとストレッチ体操、音楽に合わせたリズム体操、タオル体操、足つぼマッサージ、ウォーキングなどを行っています。「一緒に楽しみながら健康づくりをしよう!!」を合言葉に、毎月第3水曜日、各コミセンをまわり「さわやか体操教室」を開催しています。参加者が多い時、少ない時もいろいろですが、楽しく活動しています。

このウォーキングマップを手にとられた方は是非「さわやか体操教室」に来てみてはいかがでしょうか？



私たち山形市健康づくり運動普及推進協議会は、一緒に活動するボランティアの方も募集しています。一緒に健康づくりをしませんか？楽しいですよ!!活動してもらえる人、みんなで待っています。

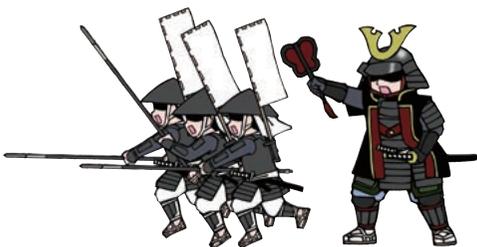
2ブロックは、山形市の西部地域（飯塚・本沢・西山形・村木沢・大曽根・樺沢）を拠点に、8名の会員で活動しています。

西部地域には西のシンボル富神山を始めとし、多くの自然が広がっており、人々を魅了する風景が見られます。須川河川敷では夏に山形大花火大会が行われます。農業も盛んにおこなわれており、古くから村木沢地区の悪戸で作られていた悪戸いもや、本沢地区のぶどう、青菜漬、掘込せりなど、食でも山形市民を楽しませてくれます。

### ・ウォーキングコースについて

本沢地区の長谷堂城跡公園を巡るウォーキングコースを作成しました。長谷堂城は、最上義光と上杉家臣直江兼継が激戦を繰り広げた「慶長出羽合戦」の地であり、出羽の関ヶ原とも呼ばれています。

長谷堂合戦の足跡をたどり、当時の武将の様子を感じ取りながら歩いていただき歴史を堪能し、健康に結びついたら最高ですね。



他のマップはこちら →





## 3ブロック



山形市健康づくり運動普及推進協議会とは、健康づくりのための運動を普及啓発する健康づくりボランティア（運動普及推進員）で組織する団体のことです。

### ・主な活動について

現在3地区（金井、大郷、千歳）で「楽しく体操教室」を開催しています。明治、出羽地区の方、一緒に活動に参加しませんか!!  
会員募集中です!

毎月軽体操教室を開催しています。

- ★金井地区嶋南体操教室では、和気あいあいと楽しく、リズム体操を中心にパックカール(床の上でできるカーリング)などのゲームも取り入れて行っています。
- ★大郷コミセン体操教室では、百歳体操を組み込んで、楽しくしっかりと体操をしています。
- ★千歳コミセン体操教室では、リズム体操やゲーム、頭の体操など、毎月内容を変えて行っています。

その他、会員同士の研修や交流を兼ねて、ウォーキングや、グラウンドゴルフの野外活動を楽しんでいます。



3ブロックは、山形市内の北部地域（金井・大郷・明治・出羽・千歳地区）を拠点に14名の会員で活動しています。

金井地区は、古くからの集落と新興住宅街が混在する地区で、大型店舗やグラウンドゴルフ場などがあります。大郷地区は、最上川の水利に恵まれた古くから開けていたところです。明治地区は、三本の美しい川（馬見ヶ崎川（白川）、須川、立谷川）の下流に位置する市内でも有数のフルーツ王国です。出羽地区は、羽州街道沿いに発展した地域です。千歳地区は、総合スポーツセンターや国際交流プラザ、県立保健医療大学、県立中央病院などの大型施設があります。

### ・ウォーキングコースについて



令和3年4月、ウォーキングマップ作りのためのウォーキングをしました。吉祥院から健康の森公園へ、桜が満開の中楽しい時間を過ごすことができましたので、桜の季節に歩くことを特にお勧めしたいコースです!

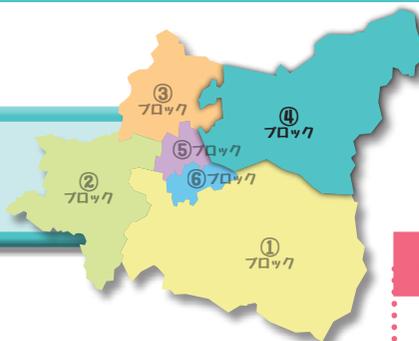


他のマップはこちら →





# 4ブロック



山形市健康づくり運動普及推進協議会とは、健康づくりのための運動を普及啓発する健康づくりボランティア（運動普及推進員）で組織する団体のことです。

## ・主な活動について

### 【自主活動】

楯山なかま館	月2回	第2・第4火曜日	10:00～
鈴川ふれあい館	月1回	第3木曜日	10:00～

4ブロックの自主活動は、楯山公民館（現楯山なかま館）で、15年ぐらい前から開始し、協議会のブロック活動では、最初の自主活動でした。以前は、お花見ウォーキングや、芋煮会も開いていました。

また、鈴川ふれあい館での自主活動は5年目に入り、活動を広げたいという私たちの思いと地域の人からの定期的に運動したいとの声で実現することができました。開始当初からたくさんの地域の方々にご利用してもらっています。この地域に限らず遠くから来る参加者もいて、うれしく思っています。



### 【要請活動】

高瀬・高原・双月・川原宿等の各地区の集会所で、要請に合わせて各地区ごとに1～2回活動しています。

### 会員Oさん



今から15年ぐらい前かな。地域の人達の健康づくりのため何かできないかと始めた自主活動でした。最初は近所の人5～6人だったけど、その方が仲間を連れて来るようになり、少しずつ参加者が増えてきたの。とにかく、継続していくことが大切だと思うよ。

### 地域のYさん



私は、一人暮らしなので、家にばかり居ると時々落ち込むことがあるの。でも、ここに来て、みんなと一緒に体を動かしたり、おしゃべりしたりすると、元気になるの。

4ブロックは、山形市内の東部地区（鈴川、楯山、高瀬、山寺）を拠点に26名の会員で活動しています。

鈴川地区は、馬見ヶ崎川や沼の辺、盃山があり、町の中には双月堰や石垣等の昔の面影を残しています。楯山地区は、昔から清冷な泉が湧き出ている所があり、たくさんの遺跡が残されています。高瀬地区は、紅花の里としても知られ、仙台への重要な街道でした。山寺は、立石寺などのある有名な観光地です。

「楽しく運動しよう」をモットーに、地域の人たちの健康づくりのため、みんなで力を合わせて頑張っています。

## ・ウォーキングコースについて

鈴川地区の人達の憩いの場となっている馬見ヶ崎川と沼の辺公園を巡るコースを選定しました。令和3年5月13日ブロック研修として、4ブロックの運動普及推進員に呼びかけて、爽やかな青空の下ウォーキングを楽しみました。

Hさんは、「楽しかった。鈴川地区に住んでいても、荷渡神社や明光寺には来たことがなかった。」と話していました。自然の中での散策は、参加者の心を晴れやかなものにしてくれました。

みなさんも是非このコースを散策しましょう。



他のマップはこちら →





# 5ブロック



山形市健康づくり運動普及推進協議会とは、健康づくりのための運動を普及啓発する健康づくりボランティア（運動普及推進員）で組織する団体のことです。

## ・主な活動について



5ブロックは、山形市の中心部・北部地域（第3・第4・第7・第9・第10小学校地区）を拠点に40名の会員で活動しています。

活動は、江南・北部・霞城公民館を中心に行っています。

宮町、薬師町は鳥海月山両所宮・国分寺薬師堂・県護国神社があり、市の中心部は文翔館をはじめ市役所、裁判所などの官公庁・公共施設等が密集しています。また、霞城公園周辺は古くからある道が多く、市街地からやや北西の地域には郊外型店舗が並んでいます。

## ・ウォーキングコースについて

コースの見所として文翔館裏側の八ヶ郷堰を取り上げています。山形県郷土館「文翔館」は大正5年（1916年）竣工の県庁舎と県会議事堂の2棟から成るレンガ造り英国近世復興様式建築で、国の重要文化財に指定されています。

文翔館の裏側から見た景観も素晴らしく、まるで外国旅行中の一コマのようです。



## 各公民館における健康体操教室活動

○江南公民館 第3月曜日

○北部公民館 第2水曜日

○霞城公民館 第4金曜日

（各公民館とも日曜日に変更の時あり）

○要請活動 随時

運動を通して心と体をリフレッシュし  
一緒に生涯現役を目指しましょう

## 健康体操教室のプログラム

（例）

- ・お口お顔の体操
- ・頭の体操
- ・ストレッチ体操
- ・リズム体操
- コモ予防体操
- ・整理体操



他のマップはこちら →





## 6ブロック



6ブロックは、山形市内の中心部・東部地域(第1・第2・第5・第6・第8小学校地区)を拠点に38名の会員で活動しています。

活動は、中央・東部・南部・西部公民館を中心に行っており、公民館の文化祭に参加するなど運動の普及をしています。また、年に一度中央公民館と協催し、市民の方を募集して街中ウォーキングを実施しています。ガイドをしている会員がいるので神社仏閣や昔ながらの商店や町工場などの解説を聞きながら楽しい企画を立てています。

### ・ウォーキングコースについて

このコースのキーワードは「橋 Bridge からの眺め」です。「双月橋」と「まみがさき歩道橋」という、しっかり安全対策のとられた歩道橋が2つあります。

橋の欄干によりかかり、どこまでも続く大空と四季豊かな表情を見せてくれる遠くの山並みを眺めるもよし、大きく息を吸い込んで大声上げるもよし、きっと元気をもらえます。そしてもう1ヵ所、約200年前の平安時代(825年)に創建された小白川天満神社です。日本武尊(やまとたけるのみこと)、のちに菅原道真公も祀るようになり、日本三大天神に数えられる由緒ある史跡、神社です。祀られている2柱の御歌も掲げられています。古(いにしえ)の世界にしばし触れてみませんか。

### ・主な活動について

#### 【自主活動】

4年前から、西部公民館で“リズムに乗って運動しよう”をテーマに毎月一回ストレッチ・リズム体操・脳トレ・腰痛予防体操など会員の研修も兼ねて楽しく行っています。

東部公民館での実施計画がありますが今のところ進んでおらず、令和4年度は新型コロナウイルス感染症の状況により開設したいと思っています。

山形市健康づくり運動普及推進協議会とは、健康づくりのための運動を普及啓発する健康づくりボランティア(運動普及推進員)で組織する団体のことです。

#### 【要請活動】

##### 1. 年金協会第2支部女性部

平成20年に山形地区年金協会第2支部から当協議会に健康体操指導の依頼があり、支部の女性部月例会で活動を始めました。

女性部月例会は、1月・8月を除く毎月1回、中央公民館4階大会議室を借りて開催しています。女性部月例会では協議会会員(5名程度)指導による健康体操(ストレッチ体操、リズム体操他)や女性部会員同士の手芸教室、最近は輪投げなども行っています。

月例会で健康体操を始めて10年以上経ちますので、ストレッチ体操のみならず、リズム体操のレパートリーも増え、80歳過ぎの方も毎回楽しく元気に運動されています。これも継続的運動習慣の賜物だと思います。



##### 2. 小白川5区町内

8年前、当時の福祉協力員の方から要請があり、毎月第3水曜日に行っています。ストレッチ・リズム体操と主に腰痛予防体操をしています。

他のマップはこちら →

