



## あかし健康ソムリエ会

事業名：SP21（ソムリエプロジェクト21）

私たちは、市民の健康づくりをサポートするために知識や技術を学んだ市民ボランティアです。市主催の養成講座を受講し、明石市内全域で啓発活動を行っています。

その中の1つとして、SP21（ソムリエプロジェクト21）を行っています。市内4か所のコミュニティー・センター等で、健康教室を毎月開催し、血圧測定等のセルフチェックや生活習慣病予防を目的とした体操を行っています。

教室参加者からの、「楽しく体操ができています」「健康への意識が高まった」「仲間ができた」等の声や笑顔を励みに頑張っています。あかし健康ソムリエ自身も楽しみながら活動を続けていきたいと思ひます。



報告者：原田 晴美