

～市立動物園～



ゾウ舎の砂入れボランティアを募集します



甲府市立動物園…☎055(233)3875

アジアゾウのテルの獣舎内の砂場の入替作業を行うため、ボランティアを募集します。参加希望の方は事前申込をお願いします。

職員による砂入れの様子

- 対象 18歳以上の健康で力仕事が可能の方
  - 日時 3月26日(日)午前8時45分～11時30分
  - 定員 20人
  - 申込 3月12日(日)午前10時～正午に電話で(先着順)
- ※申込時に住所、氏名、電話番号、年齢を伺います  
※当日、誓約書(動物園ホームページよりダウンロード)をご持参ください



リニューアル工事のため動物園は休園しています(令和9年3月末まで)

休園中の動物たちの様子や最新の情報は  
こちらから▶

ホームページ



Facebook



Twitter



とびだせ!市民レポーター!

“元気 City こうふ”を支える健康リーダー

2022年7月から、“元気 City こうふ”を支える「甲府市健康リーダー養成講座」(全5回)が開催されました。私も受講し、今年1月に無事修了したのでその様子をお伝えします。



▲実体験などを交え、わかりやすく話してくれました

自分も地域も元気に!

2019年に市が制定した「健康都市宣言」では、まちの元気の源となる“健康づくり”に着目し、健康寿命を延ばしていくことを目指すとしています。その理念のもと、日常生活の中で、身近な方に健康に関する正しい知識や情報を伝え、健康意識の向上や行動変容を促す役割を担うのが“健康リーダー”です。これまで講座を受講した方は、いきいきサロンを開催する他、地域で体操や体幹ストレッチ、太極拳の教室や茶話会を行うなど、市内各地で健康リーダーとして活躍されているそうです。

講義は楽しくてわかりやすく、「運動は適度に水分補給しながら、ややきつい程度に行うと効果的」、「老化により筋肉は萎縮するが、筋肉と骨は何歳になっても鍛えられる(寝たきりになりたくないなら5秒でいいから筋トレすること)」、「認知症予防には頭と体を同時に使う運動が効果的」など、運動の必要性などについてよく理解でき、多くのことを学びました。



▲令和4年度甲府市健康リーダー養成講座修了式

大学の先生から楽しく講義を受けました!

山梨学院大学スポーツ科学部の3人の先生方を講師に迎え、全5回の講座は以下の内容で行われました。

第1回～3回

老化による体力の衰えをできるだけ緩やかにして、長く健康でいられるための簡単な運動を、頭の体操を交えた座学とともに体験



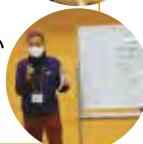
第4回

握力・上体起こし・長座体前屈など、7種目の体力測定



第5回

「栄養と睡眠の重要性」の講義と「日常行っている運動の頻度や強度に応じた働きかけ」をテーマにグループディスカッション&発表



市民レポーターブログ  
もご覧ください▶

【市ホームページ】

市民レポーターブログ

検索



今月の担当レポーター 武田 和巳

他の参加者の皆さんともすぐに打ち解けられ、約半年間、楽しく講義を受けられました。講座をきっかけに、自分の健康を意識するだけでなく“伝える”、“教える”という気持ちがさらに増したので、健康リーダーとして周りの皆さんが健康に長く活躍できるような活動をしていきたいと思っています!

