

アソビと健康  
アソビほぐす思考と身体

# アソビバージョン ヘルスプロモーション

アソビと健康  
(ヘルスプロモーション) ...?

何かと忙しい毎日、食事や睡眠が不規則になったり、運動不足になったりするのには身体に良くないとわかっちゃいるけど、なかなか変えられない。一念発起して運動しよう、食生活を改善しようと思っても、なかなか続かない。いくら“良いこと”であっても「しなきゃいけない」と教えられたことで自分を律するのは、続けにくいものです。しかし、もし自分たちのしたい遊びで楽しんでいることが、結果として“良いこと”になってしまうなら、どうでしょう？きっとその方が続けられるし、たくさんの方が参加できるようになるでしょう。

期間：6月1日～12月7日（全14回）

成果発表会：1月14日

時間：概ね隔週水曜日 午後7時～9時

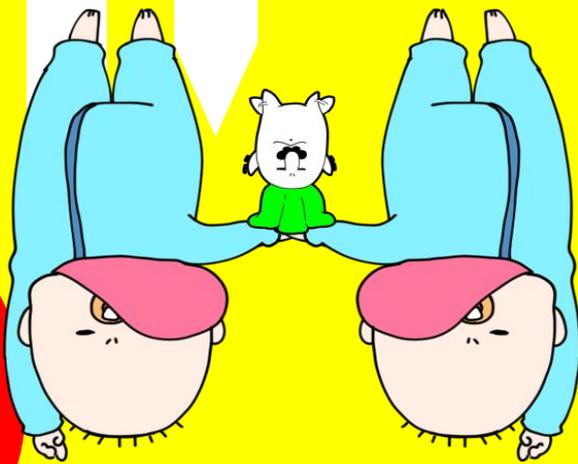
場所：セシオン杉並

学習支援者：

(株)エンバブリック 広石 拓司

学習支援補助者：

杉並TV 高橋 明子



目的ありき・べき論の活動から、自分たちが楽しく遊ぶことで良いことが起きてしまう活動への転換を、私たちは「アソビバージョン（遊び+イノベーション）」と呼んでいます。今年は「健康づくり」のアソビバージョンにチャレンジしたいと考えています！

健康づくりは「節制しないといけない」「努力しないといけない」と専門家の語る「べき論」に発想も行動も縛られてしまいがちです。しかし、その考えを解きほぐし、楽しみながら、つながりを広げながら、自分も周りの人も健康になってしまおう。そんな「遊び×おたがいさまでの健康づくり」を、自分たちで考え、自分たちで試し、地域の人たちに伝えていく試みです。

杉並に住むと、楽しい活動がたくさんあって、つながりもたくさんでき、自分も周りの人も健康になる！そんな「ヘルシ-すぎなみ」をつくるチャレンジを、ご一緒しませんか？

## 【水夜コース内容】

	日程	内容	
合同	5/21 (土) 10時半～ 12時半	開講記念発表会「この社会を読み解く大人の基礎知識」【講師】：荻上 チキ氏 ※ 大人塾まつり（～15：30）も同時開催！	
1	6/1	イントロ ダクション	おもしろく なきことの世を おもしろく
2	6/15		〔公開講座〕健康を決める力（ヘルスリテラシー）と健康を支えあうコミュニケーションって、なんだろう？ 【講師】聖路加国際大学 中山 和弘 氏
3	6/29	アソビノベーション 準備編 お互いを知り 街を知ろう	自分たちの「コミュニケーションと健康の名言 100 選」をつくろう！（前半・後半）
4	7/6		
5	7/20		ヘルプロ目線で、すぎなみを探る！
6	8/3	自分たちを アソビノベーション！	行ってみよう、やってみよう、調べてみよう、すぎなみヘルシー・アソビノベーションを考えよう
7	8/24		すぎなみヘルシー・アソビノベーション；中間報告
8	9/7		すぎなみヘルシー・アソビノベーション；夏の日のふりかえり
9	9/28		アソビノベーションでヘルスプロモーション戦略会議
10	10/19		遊びと健康のタウンミーティングを企画しよう
11	11/2	すぎなみを アソビノベーション！	遊びと健康のタウンミーティングのプログラムをつくろう
12	11/16		遊びと健康のタウンミーティングを準備しよう
13	12/3 (土) 13時～ 15時		〔公開イベント〕 遊びと健康のタウンミーティング
14	12/7	ふりかえり	ヘルシータウンへ、ここからの長い道のり
	1/14 (土) 13時半～ 17時	合同成果発表会	