

あなたのまちの健康づくり

東区健康まちづくり推進員がお手伝いします！

○東区健康まちづくり推進員とは

- ・東区の健康まちづくりを進めるボランティアです。
- ・東区健康まちづくり推進員養成講座を受講・修了し、東区健康まちづくり推進員協議会に入会して活動しています。

○どんな活動をしているの？

- ・地域のイベントや集まりの場で健康づくりの啓発や簡単な体操指導をしたり、健康コーナーを実施したりして、健康まちづくりの活動を広げています
- ・定例会で活動の情報交換や話し合いをしたり、推進員の研修会などを行っています。

【活動内容】

楽しく延ばそう健康寿命！



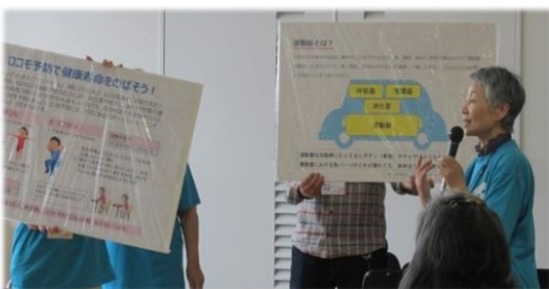
健康くまもと 21 体操

運動習慣が定着するための体操指導



糖尿病予防クイズで楽しく啓発

熊本に多い糖尿病や予備群を減らしたい



ロコモティブシンドロームの啓発



健康ブースで健康チェック

自身の体のことを知って生活習慣の改善に

＜お知らせ＞

- ・推進員への活動のご依頼があればまいります。東区役所保健子ども課までご連絡ください。
- ・私達推進員と一緒に活動してみませんか？ 詳しくは、養成講座のご案内をご覧ください。

東区健康まちづくり推進員協議会

(問い合わせ) 東区役所保健子ども課

TEL: 096-367-9134

