

東区健康まちづくり推進員 8期生募集!!



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。
養成講座修了後、東区健康まちづくり推進員協議会に入会し
活動をしています。

生活習慣病の予防や健康づくりに関する啓発など、
地域の皆さんと一緒に楽しく続けられる健康づくり活動に取り組
んでいます。

お友達やご家族と一緒に参加してみませんか？
詳しい活動内容は裏面をご覧ください！

無料

開催スケジュール

	開催日	時間	内容	場所
1回	7月11日 (金)	13:30 ~ 15:30	東区の健康課題と健康まちづくり	東区役所 3階 すこやか ホール
2回	7月25日 (金)		生活習慣病ってなあに？(医師) バランス食生活でヘルスアップ(栄養)	
3回	8月8日 (金)		健康づくりのいろは(運動) いつまでもおいしく食べるために(歯科)	
4回	8月22日 (金)		健康まちづくり推進員の活動って？ 先輩推進員と一緒に話そう！	
5回	9月5日 (金)		行動変容について(心理)	
6回	9月19日 (金)		自身ができる健康づくり活動とは 修了式	

対象

- 東区で活動できる**18歳以上**の方
- 講座に**3回以上**参加できる方
- 修了後に健康まちづくり推進員協議会に入会し、校区の健康まちづくり活動が出来る方

申し込み

6月5日(木)~6月30日(月)まで
電話またはFAXで申し込み

東区保健こども課
担当) 藤田
TEL) 096-367-9134
FAX) 096-367-9303

✂ 切り取り ✂

	お名前	年齢	電話番号	校区
1				
2				
3				



健康まちづくり推進員 活動例



健康くまもと 21体操

声を出しながら
元気に動きます



『おもいで宝箱』の曲に
合わせて全身を動かします。

タオル体操



日々の生活に簡単に取り入れられる
運動として、子育てサークルや高齢者
サロン等で紹介しています。



生活習慣病予防の啓発・特定健診の受診勧奨



飲み物に含まれる砂糖の量
を見てもらっています。

生活習慣病予防の
リーフレットを紹介します。



東区では糖尿病や
高血圧が多い傾向
です。(特定健診結果)



体力測定



身体の状態や体力を把握し、健康
増進や介護予防につながるきっかけ
になります。



脳トレ・レクリ エーション

認知機能の低下予防に
役立つ内容を紹介します。

