

ヘルシーナ 健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX33-0319

手軽な運動を
みんなで始めましょう

生活習慣病の予防や改善をするには、適度な運動と食生活の改善が欠かせません。

しかし、自分では分かっていても、1人では踏み出すことができず、足踏みしている方も多いのではないのでしょうか。そんな時は、一緒に取り組める仲間がいると心強いものです。

そこで、今回は本市で健康づくりを応援する活動を行っている「健康づくりリーダー」の皆さんの活動を紹介します。

健康づくりリーダーとは

県が主催する研修会へ参加し、健康づくりに関する運動や食事に関する知識を学んだ後、地域の健康づくりや介護予防事



業などのお手伝いをしています。

健康づくりリーダーは、愛知県健康づくりリーダー連絡協議会に所属しており、田原支部には20名の方が在籍しています(3月時点)。

昨年度、本市では3名の方が新規会員として、健康づくりリーダーの仲間になりました。

本市での活躍

おおむね
65歳以上
の方を対象
に月2〜4
回、各市民



館や集会場、田原福祉センター、赤羽福祉センター、あつみライフランドなどで「すこやか元気体操」「はつらつシニア体操」を開催しています。各教室では、介護予防のための筋力トレーニング、認知症予防の体操などを行っています。

他にも、地域の老人クラブや市政

ほーもん講座、シルバーサロン、自主グループでも健康づくりのための体操を教えています。

会員それぞれが工夫を凝らし、参加者の方が楽しく運動できることを心掛けています。

また、市民まつりではステージに立ち、来場者と一緒に田原弁版ラジオ体操を行っています。令和元年12月からは

土・日曜
日の午前
8時20分
からララ
グランで
駅前ラジ
オ体操会
の講師を



▲市民まつりでの様子

するなど、活躍の場を広げ、身近な場所です市民の方が運動する機会を提供しています。

健康づくりリーダーを募集します

本市では健康づくりリーダーとして地域で活動をする会員を募集しています。

令和2年度の研修会は、あいち健康プラザで9月25日(金)〜11月27日(金)に計8回開催されます。

受講する際は、事前に申し込みが

必要です。6月6日(土)〜28日(日)の間にあいち健康プラザへ電話・FAX・HPにてお申込みください。
※日程・内容などは変更される場合があります。詳しくはあいち健康プラザのHP、または電話にてご確認ください



▲あいち健康プラザ HP QRコード

研修会では運動だけでなく、栄養や口腔の健康についても学べ、ご自身や家族の健康を見直すきっかけにもなります。

興味のある方は、ぜひ受講してください。

あいち健康プラザ

☎(0562)820217
FAX(0562)820228
〒470-2101 知多郡東浦町
大字森岡字源吾山1番地の1

