

## 投稿者大募集!!

注目!

# みんなのひろば

## 地域に元気を届ける健康づくりリーダー

私たちは、愛知県健康づくりリーダー連絡協議会のボランティアグループです。県内に24支部あり、会員数は619名です。田原支部の会員数は20名です。日々研鑽し、スキルアップを目指し、地域の健康づくり活動に励んでいます。健康づくりリーダーの主な活動を紹介します。



▲健康づくりリーダー集合!

### ●いつでも、どこでも、誰でもできる ラジオ体操(毎週日曜日)



▲ララグラン芝生広場(午前8時30分~開始雨天中止)  
気持ちの良い広場で、元気と笑顔をチャージ!



▲あつみの市レイ(午前9時~開始雨天決行)  
わいわいがやがやと人が集まる楽しい空間

### ●介護予防教室(はつらつシニア体操・自主教室等)

市内約60か所の教室で活動しています。参加者の最高年齢は、高松はつらつシニア教室の光部さん(98歳)で「体操に来て、みんなと会って話すのが楽しい」と笑顔で話してくださいました。私たち健康づくりリーダーも、健康に留意し、明るく楽しい教室運営を心がけています。

なお、はつらつシニア体操は、主に各校区市民館にて実施しています。

詳しくは高齢福祉課長寿介護係(☎23-3217)までお問い合わせください。

### ●広報活動(ティーズチャンネル出演・DVD作成)

#### 市・ティーズチャンネル「ちいとフィット」

約1分間に簡単にできるフレイル予防体操です。ぜひ、一緒にやってみてください。

#### 「やってみりん田原元気体操DVD」作成

ご当地ソング「新田原音頭」「赤羽根音頭」「じゃん田“原りん”」「熱民音頭」「田原の歌」の曲に体操をつけました。また、簡単にできるウォーミングアップとクールダウンのストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・指トレも入れました。

★田原市公式YouTubeチャンネルで配信中です▶

### ●皆さんに元気を届ける活動

地域の各種イベント(市民館まつり、老人クラブ敬老会など)

### ●あなたを元気にする健康講座

身体すっきり体操…ラジオ体操・リズム体操・筋トレ・脳トレ・指トレ・コグニサイズなど。

簡単な体力チェック…握力測定、開眼片足立など。

ご希望されるグループ、団体の方は、健康課(☎23-3515)までお問い合わせください。

投稿者

愛知県健康づくりリーダー  
田原支部

### 投稿者大募集!

**掲載内容** 長年続いているボランティア・市内のお気に入りの風景など(300文字程度の紹介文)※営利活動は不可

**応募方法** 掲載内容と住所・氏名・電話番号を記入の上、Eメールまたは郵送にて。応募多数の場合は、抽選で掲載。

**応募先** 広報秘書課☎22-0138 郵送→〒441-3492(住所不要) Eメール→✉koho@city.tahara.aichi.jp