



健康づくりの案内人

## 「健康づくりいっしょにやろまい会」

皆さんは「健康がまごおり21」を知っていますか？

市民の皆さんがいきいきとした生活を送ることができるよう、健康づくりの実践者を増やすための計画です。「健康づくりいっしょにやろまい会」はこの計画に沿って健康づくりを推進しています。

現在48人の会員が、地区ごとに楽しく活動をしています。今回は私たちの活動を紹介します。地区の活動はどなたでも参加できます。皆さんも私たちと一緒に健康になりませんか？



## 形原・西浦地区(メンバー14人)

## 【主な活動】運動の推進

## ウォーキングの会開催

形原・西浦の名所をめぐるウォーキングコース。毎回違うコースを楽しく歩きます。

毎月最終土曜日(雨天中止)

午前9時30分集合

※集合場所は毎月変更

(3月は西浦公民館)

## 塩津地区(メンバー6人)

## 【主な活動】毎年テーマを決め、塩津公民館まつりで活動

昨年度は「歯の健康」をテーマに実施。今年は、「疾病予防と病院」をテーマに自分の体は自分で守ろうを取り組みのひとつとして紹介します。

## 小江府相東西北地区(メンバー12人)

## 【主な活動】運動の推進 ウォーキングの会開催

蒲郡の街中や、竹島の風景を楽しむウォーキングです。季節に合わせたコース(蒲南、中央公園、リフレッシュパークみらいあ、西田川公園)を歩きます。(約1時間)

毎月第1月曜日(雨天時は勤労福祉会館で楽しい体操)

午前9時30分 本町公園(蒲南小学校北東)集合

※3月5日(月)はノルディックウォーキング体験(商工会議所ロビー集合)

## 大塚地区(メンバー6人)

## 【主な活動】食育の推進

大塚小学校で「朝ごはんカレンダー」を配布。「朝ごはんを食べたか、野菜を食べたか、排便があったか」などのアンケートを実施しています。

## 三谷地区(メンバー10人)

## 【主な活動】運動の推進

## ウォーキングの会開催

三谷、大塚の海と山の景色を楽しみ、時には豊岡や竹島まで歩きます。(1時間半~2時間)

毎月第2月曜日(雨天中止)

※8月は休み

午前9時 若宮公園時計前集合

※3月12日(月)はノルディックウォーキング体験

こんな活動をしています

健康づくりいっしょにやろまい会 メンバー募集中!

健康づくりに関心のある方、保健センターへお問い合わせください。