

なりませんか

く り の

プ を

ま す



健康推進課 ☎67♦1151

少しでもお母さんの癒し
になればと思っています。
相手に楽しかったと思っ
てもらえるように心がけ
て訪問しています。



市民の方の健康づくりのサポート役

健康がまごおり21 推進グループ 健康づくりいっしょにやるまい会

市民の皆さんに健康づくりを広めるために立ち上がったグループです。全体活動と、市内5地区(大塚、三谷、小江・府相・東西北、塩津・蒲郡、西浦・形原)に分かれて活動をしています。

- ・市内3地区で定例ウォーキング会の開催
- ・健康づくりの取り組み方法の紹介
- ・市内のイベントで健康がまごおり21のPR・実践度チェックの実施 など



健康づくりいっしょにやるまい会 代表 中川 明治

「健康」であることは、私たちの生活の中でとても大切な事。だからこそ健康は今だけではなく、子どもたちや次世代にも同じように大切な事である。

健康でいるための、健康になるための健康づくり。わかっているけれど、なかなか続かないのが現状。でも、みんなが集まって楽しく行いう事で、未永く続けられると自分自身でも感じました。それを皆さんにも気づいてもらえたらと思い活動をしています。

活動をしている中で感じたのは、健康づくりのためには、「きっかけ」、一歩前に進む事ができ

ば始められるということ。「健康がまごおり21」の中には、健康づくりのための取り組みがたくさん示してあります。皆さんにも、その取り組みを知ってもらい、一つでも取り組んでもらえたらと思っています。参加してみれば健康づくりの楽しさに気づくと思います。地区での定例ウォーキングなど一度のぞいてください。お待ちしております。

どすごいネットやブログも見てね。
活動報告の写真も載せています。
ホームページ

<http://gamakoii.blog47.fc2.com/>