

健康づくりの案内人

健康づくりいっしょにやろまい会

皆さんは健康づくりのための計画「健康がまごおり21」を知っていますか？

「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るボランティアグループです。

現在48人の会員がおり、地区ごとに楽しく活動しています。会の活動や健康づくりに関心のある方は、ぜひご参加ください。



健康推進課 ☎67♦1151

活動内容(全体)

■健康寸劇

有志でやろまい劇団を結成。ひとねる祭や地域の高齢者教室で健康寸劇を披露しました。

■喫煙トーク会

受動喫煙の防止、喫煙マナーの推進、禁煙したい人へのサポートなど、たばこに関するいろいろな思いを、愛煙家、禁煙中の人、たばこを吸わない人、それぞれの立場から本音で語り合いました。



会員を募集しています

会の活動や健康づくりに関心のある方は健康推進課へ

活動内容(地区)

ウォーキングの会は、1日だけの参加も可能です。また、お住まいの地区以外への活動にも参加できます。お気軽にご参加ください。

■形原・西浦地区(メンバー 14人)

形原・西浦の海と山の景色を毎回違うコースで楽しめます。

【ウォーキングの会】

毎月最終土曜日(雨天中止)

午前9時30分集合

※集合場所は毎月変わります



■三谷地区(メンバー 11人)

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。

【ウォーキングの会】

毎月第2月曜日(雨天中止)

午前9時 若宮公園時計前集合

■東西北・小江府相地区(メンバー 11人)

蒲郡の街なかや竹島の風景が楽しめるウォーキングを実施。また、食生活改善推進員と一緒に「食生活について学べる教室」も開催。

【ウォーキングの会】

毎月第1月曜日

(雨天の場合は、勤労福祉会館で体操)

午前9時30分 がまごおり児童館前集合

■塩津地区(メンバー 6人)

毎年テーマを決め、塩津公民館まつりで発表。昨年度は健康づくりチェックや心の健康づくりのPRを実施。今年は「歯の健康」についてお伝えします。

【塩津公民館まつり】

2月13日(日) 午前9時30分～

塩津小学校体育館

■大塚地区(メンバー 6人)

大塚小学校で子どもたちに「朝ごはんカレンダー」を配布。また、朝ごはんなどのアンケートを実施しています。