保健センターだより

保健センター☎ 67◆1151

健康の輪を広げよう！

健康第一という言葉があるように、人生をより良いものにするためにはまず健康を手に入れることが大切です。健康づくりはひとりでは難しくても、仲間と一緒なら楽しく続けられます。健康の輪を広げていきませんか？

合言葉は「いっしょにやろまい！」

地域で健康づくりを広めるボランティア団体「健康づくりいっしょにやろまい会（やろまい会）」は、一人ひとりが主役。活動内容は、みんなで意見を出し合い決めています。

現在、会員数は46人。メンバーそれぞれが、無理なく、自由に、楽しく、健康づくりを地域に広める活動をしています。

やろまい会役員の皆さん

ひとりじゃないから楽しく頑張れる。

活動を通じて知り合いが増えた。出会いがいっぱい。

ウォーキングよりも仲間に会えるのが楽しみ。

市民いきいきウォーキング

ノルディックウォーキング講習会

あいち健康プラザ体験会

公民館まつり・イベント活動

私たちといっしょにやろまい！

健康づくりいっしょにやろまい会　メンバー募集

やろまい会では、健康づくりについて学んだり、イベントを運営する仲間を募集しており、今年度は育成教室を開催します。やろまい会で一緒に自分・家族・地域の健康づくりの活動をしてみませんか？

対　象　市内在住の健康づくりの活動に興味があり、育成教室終了後、やろまい会として活動できる方

内　容　・健康づくりの講話（がまごおりの健康状態、食事編、運動編）
・健康体験（自分の健康度チェック、運動体験）
・グループワークや現メンバーとの交流会 など

と　き　9月6日・13日、10月4日・11日　各木曜日　全4回　午前10時～正午

ところ　保健センター

定　員　20人　　**参加費**　無料

申し込み　8月30日（木）までに直接、保健センターへ。

FAX 67◆9101　E メール hoken@city.gamagori.lg.jp