

# 健康づくり推進員 募集中 ♪



自分も健康に、みんなも健康に♪  
歩いて、笑って、健康の輪を  
広げましょう！

説明会は、2月9日(月)  
多摩市立健康センターにて  
行います！！



- ウォーキングや体操、料理教室などを企画・運営します。
- 自分の健康づくりをしながらボランティア、一石二鳥の健康ライフ。
- ご自分の体力に合わせて月に5日程度の活動。

対象：昭和30年4月1日以降に生まれた市民ならどなたでも。

任期：令和8年4月1日から2年間(更新可)

まずは、**説明会**にご参加ください。

令和8年2月9日(月)午後2時～3時30分 健康センター会議室2

申し込み方法：1月22日(木)～2月6日(金)こちらのフォームに入力

またはお電話で健康推進課(042-376-9139)へ



いきいきたまちゃん



令和8年度

## 健康づくり推進員募集案内

ホームページでの詳細はこちら↓



お問合せ：多摩市健康推進課

電話：042-376-9139 メール：tm212000@city.tama.tokyo.jp

※ボランティアですが活動費が出ます