

# 健康づくり推進員はこんな活動をしています！ 一緒に健康になりませんか？



☎1008783健康推進課 ☎(376)9139

健康づくり推進員は、皆さんが健康になれるように、ウォーキングやヨガなどのさまざまな活動の企画・運営を行っています。皆さんも興味のある活動がありましたら、ぜひご参加ください！

## 初心者向け!予約不要ウォーキング 月例ウォーキング

5～6km程度の市内ウォーキングです。



身近な場所でも季節が違えば風景も違って楽しい！



動画でもウォーキングの様子が見れます！

## 毎回違うコースを歩きます！ 地区主催ウォーキング

予約制で、市内外の毎回違うコースを歩くウォーキングです。



今まで知らなかった場所を歩いて面白い！

みんなで歩くの楽しい！

## 室内でもさまざまな活動をしています！

ストレッチやヨガ・料理教室などさまざまな企画を実施しています。

料理教室への参加がきっかけで料理が好きになりました！



元タカラジェンヌと体操ができます！



## 皆さんの参加をお待ちしています！

開催するイベントは、公式ホームページやたま広報でお知らせします！7面の「講座・催し物」の「健康・福祉」をご覧ください！



◀公式ホームページはこちら



緑色のジャンパーが目印の健康づくり推進員が、皆さんの健康づくりをサポートします！

## 健康づくり推進員になりませんか？ ～まずは説明会にご参加ください～

健康づくり推進員は、多摩市の委嘱を受け、地域の方々が健康になれるようにウォーキングや健康体操などの講座を企画・運営します。楽しく活動したい方、ご応募お待ちしております！

対市内に住民登録がある、昭和29年4月1日以降に生まれた、健康に関心があり、健康づくり活動に意欲的に取り組んでいただける方  
任期令和7年4月1日から1年間(更新あり)  
定29人(居住している地区に所属)内活動地区での健康に関する各種講座の企画・運営。健康づくりに関する研修への参加など(活動は月に5日間程度)備考活動費として謝礼あり

### 説明会のご案内

応募を検討している方に、活動の詳細や応募方法についてご説明します。先輩推進員との交流もあります。

ご都合がつかない方は、個別にご説明をしますので、ご連絡ください。

日 2月3日(月)午後2時～3時30分

場 健康センター会議室2

申 1月22日(水)～31日(金)に、公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、健康推進課☎(376)9139へ



### 健康づくり推進員から一言！

参加者の健康にも自分の健康にもつながる！

健康になって仲間もできる！



活動の中で、多摩市の事を良く知ることができました

ウォーキングのコースづくりなど自分たちで作り上げる達成感や参加者との世代を超えた楽しみもあり、充実した活動です

