

「健康づくり推進員」大募集です！

市民の皆さんの健康の保持増進や、健やかで心豊かに生活できる地域社会の実現のために、地域ぐるみで健康づくりを実施することが大切です。地域で健康づくり活動の中心的な担い手となるのが「健康づくり推進員」です。

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎(21)2756

健康づくり推進員とは

平成25年度から地域の健康づくりのために活躍しているボランティアです。各地域の支部で健康づくりに関する活動を行っています。

健康づくり推進員になるには

健康づくり推進員として活動を行うためには、市主催の5日間の養成講座「健康づくり大学校」を受講することが必要です(下表参照)。

会場：今市保健福祉センター(平ヶ崎1-09)

対象：市内在住で、養成講座全日程の5分の4以上出席可能な方

※足りない単位は、次回の養成講座で補うことができます。

定員：25名程度

費用：1回500円(調理実習時)

申込み：8月10日(木)までに問合先

へ電話



①

◎推進員の活動内容◎

①にっこうけっこうフェスティバルへ出展。天然だしや顆粒だしの試飲会で、塩分測定器を用いた塩分のとり方の指導を行い、減塩についての啓発活動などを実施。

②健康ウォーキング教室を開催。正しい歩き方で健康づくりをサポート。

③市内保育園での「おやこの食育教室」を開催。他にも糖尿病予防の昼食作りなどを実施。



③



②

表：養成講座「健康づくり大学校」

開催日	内容	持ち物
8月29日(火)	講話「日光市の健康課題」、「自分のからだの状態を知ろう」、演習「正しい口腔ケアを身につけよう」	健診結果書、筆記用具、歯ブラシ、タオル
9月14日(木)	講話「栄養の基礎を学ぼう」、調理実習「美味しいバランス食を作ろう」、課題・演習「家庭でできる簡単エクササイズを学ぼう」	エプロン、三角巾、運動しやすい服装、運動靴、筆記用具
10月3日(火)	講話「健康づくりと生活習慣病について学ぼう」、実習「運動のプロから教わる！ だいや川公園を楽しく歩こう！」	運動しやすい服装、運動靴、筆記用具、飲み物
11月6日(月)	講話「自分で守ろう食の安全・安心」、調理実習「子供向けのバランス食を作ろう」、講話「こころの健康づくりについて学ぼう」	エプロン、三角巾、筆記用具
12月5日(火)	講話「成人期～高齢期について学ぼう」、調理実習「美味しい減塩食を作ろう」、講話「健康づくり推進員さんの活動を知ろう」	エプロン、三角巾、筆記用具

※時間は全て午前10時～午後3時 ※10月3日(火)午後のみ会場はだいや川公園

「動かせ心、つなげ人、地域の輪になるスポーツクラブ」

あなたも**総合型地域スポーツクラブ**で活動しませんか？

くわしくは スポーツ振興課 振興係 ☎21-5183

総合型地域スポーツクラブをご存じですか？

総合型地域スポーツクラブ(以下、地域スポーツクラブ)は、「スポーツを核とした豊かな地域コミュニティの創造」を基本理念としています。地域スポーツクラブは、全ての人々が自由にスポーツを楽しむ、地域住民の交流の場です。家族のふれあいや青少年の健全育成、さらには活力ある地域社会の形成にも大きな役割を果たすと期待されています。

地域スポーツクラブの特徴

- 単一のスポーツ種目だけでなく、複数の種目が用意されている
- 子どもから高齢者まで、地域住民の誰もが集い、それぞれが年齢や体力、興味・関心、技術・技能レベルなどに応じて活動できる
- 活動拠点となるスポーツ施設を持ち、定期的・継続的なスポーツ活動を行うことができる
- 個々のスポーツニーズに応じた指導が行われる

市内の地域スポーツクラブ

市内には、次の3つの地域スポーツクラブがあり、それぞれさまざまな活動を行っています。

年齢や性別を問わず誰でも加入で

表：市内の地域スポーツクラブ

クラブ名	スポーツクラブ YOU GO!	みんなで楽しむ スポーツクラブ	スポーツクラブおおさわ
主な種目	わくわく子ども教室、ユニカール、スポーツ吹き矢、グラウンドゴルフ、バドミントン、卓球、ショートテニス、ヨガなど	キンダー教室、ジュニアチャレンジスポーツ教室、ボールエクササイズ、フラダンス教室、カーリング教室など	子どもスポーツ教室、健康ヨガ、ゴルフ、グラウンドゴルフ、ラージボール卓球、ユニカール、ショートテニスなど
拠点施設	今市運動公園 (今市 1659)	日光体育館 (相生町 15)	大沢体育館 (大沢町 809-1)
活動の様子			
クラブから	皆さん(YOU)、気軽に行こう(GO!)~融合(YOU GO!)	ゴールデンエイジ(※)に力を入れています!	クラブのモットーは「健康と笑顔を大切に!」

きます。日常的にスポーツに親しむ機会が増えれば、子どもの体力向上から高齢者の健康づくりまで、現代社会が抱えるさまざまな問題を解消する一助にもなるでしょう。また、私たちの生活の中にスポーツが浸透

し、文化として根付くことは、個人だけでなく社会全体の豊かさにつながるという言葉でも過言ではありません。まずは体験やイベントに参加することから始めてはいかがでしょうか？

※ゴールデンエイジ…運動神経を良くするために大切な時期(3~14歳くらい)