

# あなたも健康推進員になってみませんか？

健康づくりは赤ちゃんからお年寄りまで、生涯を通じて大切なことであり、身近なところで継続した取り組みが必要です。そこで、町では健康づくりの身近なリーダーとして健康推進員活動を推進しています。ご自身の健康づくりから、ご家族の健康、地域の健康、そして町の健康づくりのために一緒に活動してみませんか。

**対象者** おおむね65歳くらいまでで健康に関心があり、継続して活動していただける方で、町が実施する平成25年度健康推進員養成講座に参加できる方  
(健康推進員養成講座は10時～16時、8日間(平日に7日、休日に1日)実施)

**活動内容** 町や地区の行事などで、毎年さまざまな活動が企画・実施されています。詳しい活動内容は保健センターにお問い合わせください。7つの地区の活動のほか、5つの部会(子育て応援隊、広報、運動、健康づくり応援隊、健康クッキング)がありますので興味のある分野で活動できます。



※興味のある方、やってみようという方は3月29日(金)までに保健センターへお電話でご連絡ください

◆問い合わせ先 保健センター ☎ 6574 有線 7777

## 健康ウォーキングのつどい

～教室&さわやかウォーキング～

「ウォーキング」は健康のために誰もが気軽に取り組める運動の一つです。「ウォーキング」に親しんでいただき、日ごろの運動習慣を身に付けていただけるよう「健康ウォーキングのつどい」を開催します。ぜひご参加ください。



**とき** 3月10日(日) 午前9:00～12:00 終了予定  
(受付 午前8:45～)

**ところ** 日野公民館

### 第1部 ウォーキング教室 9:00～10:30

体を動かしながらウォーキングの効果や知識を学んでいただける講義です。動きやすい服装でお越しください。

**会場** 日野公民館ホール  
**講師** ダイナミックスポーツ医学研究所  
副所長 土井龍雄氏

### 第2部 さわやかウォーキング 10:30(教室終了後)～12:00(予定)

日野公民館を出発・帰着する約5kmのコースです。早春のウォーキングを楽しみましょう。ウォーキング帰着後には、お茶と炊き込みご飯をお配りします。

◆参加費 100円(保険代として)  
◆持ち物 歩きやすい服装と靴、タオル  
飲み物、雨具、防寒具

※ 事前の申込みは必要ありません。直接、会場へお越しください。

主催 日野町健康推進協議会  
共催 日野町・日野町教育委員会・日野町国民健康保険・日野町スポーツ推進委員会

◆問い合わせ先 保健センター ☎ 6574 有線 7777