

自分も家族も地域の人もしっかり健康づくり

健康づくり推進員が活躍しています

知る

1 日養成講座を受講した後は、健康づくりに関する研修連絡会に継続的に参加してご自分の健康づくりに役立つ知識を習得していただきます。体操のプログラムや、毎日の食生活に活かせる講座など多様な内容です。



ご自身での実践

研修で知った知識をご自身で実践し健康づくりに取り組んでいただきます。その結果や感想を保健センターにお知らせいただき、市民に分かりやすく伝える方法について一緒に考えていきます。

ためす

大切な人や
地域のグループへ

実践して役立った健康づくりに関する情報をご自身の家族、友人、地域で所属している団体の方に伝えていただき、地域全体での健康づくりに取り組みます。

伝える



つながる

市民一人ひとりの
自主的な取組と
地域の支え合いによる
健康なまちづくり



毎週火曜日 10:30～谷保第四公園で
自由参加のオリジナル体操を実施



くにたちオリジナル体操
YouTube 動画で公開中！