

あなたも



健康づくりサポーター らくさい



通称:らくサポ

で、仲間と一緒に健康になりませんか？

健康づくりサポーターとは、地域での健康づくりについて、保健福祉センターと一緒に考え、健康づくりに役立つ健康情報を地域で広めるなど、市民の健康づくりを応援するボランティアです。

≡ ≡ ≡ ① こんな活動をしています ② ≡ ≡ ≡



より健康に歩くため、
足の裏もエクササイズ！

竹エクササイズ教室

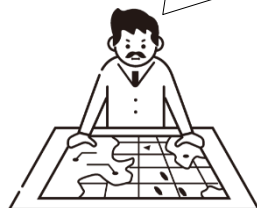


地域からの依頼を受けて体操教室の
講師やハンドベル演奏を行うことも！

ウォーキング



コースは自分たちで考案！
季節に合うよう選びます！



講話や実技、講演会の受付などを担当！
自分の健康づくりにも役立ちます♪



保健福祉センター事業へ協力



年に1回以上、スキルアップのための
講座もあり、必要な知識を学びます！

養成講座(年1回)の
受講後に登録する
ことが出来ます！
社会参加で目指せ
健康長寿★



お問合せは
随時受付！
見学できる
事業など、
ご案内します！

