

東御市健康づくり推進員会だより



令和6年4月16日(火)中央公民館講堂において、理事および区正副会長91名で委嘱式を行いました。今後も、東御市健康づくり宣言にあります「自らの健康は自らつくる」意識の高揚と、自分自身、家族そして地域ために学び、実践し、健康づくりの推進役として活動していきます。

■ 第1回全体研修会を開催

「健康づくり推進員の活動を楽しもう!」と題して、長野県立大学大学院准教授 今村晴彦先生をお迎えしました。理事の皆さんの感想をお伝えします。

推進員をきっかけに、健康についての理解を深めていきたいと思います。

人とのつながりが健康をつくと学びました。

地域のつながりを作って、地域で豊かに暮らしていけることが必要だと思いました。

◆ ツールを活用して“健康づくり”してみましょう

◆ StayHealthy お役立ち動画

★はれラジ体操(5分18秒)



◆ 東御市内 ウォーキングマップ



◆ ずくだすポイント キャンペーン

