

＜東久留米市 第Ⅳ期 健康づくり推進員 活動報告会＞

老いも若きも健康づくり

～あなたも周りの人も元気にする推進員活動～

日時 令和6年2月27日(火)

13:00～16:00【申込不要】

場所 市役所1階 市民プラザホール・屋内ひろば

わくわくスタンプラリー

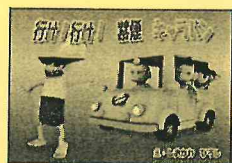
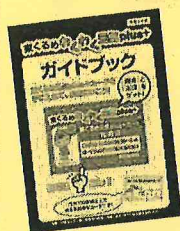


パネル展示

- 推進員活動に関するパネル展示
わくわく歩くるめマップ・禁煙キャラバン
東くるめわくわく元気plus+
しおかるくるめスープ など



パネル展示をご覧の方
アンケート回答でステキなプレゼント



「ウォーキングキャンペーン」
「わくわく元気plus+カード」の申請も対応します♪



ベジチェック (野菜摂取の充足度測定)

センサーに手の平を約30秒当てるだけ♪



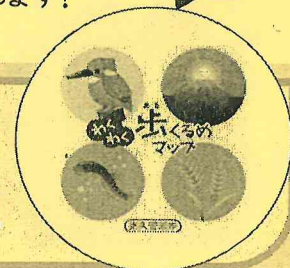
血管老化度測定

指先で簡易的に測れます!

スタンプ4つ
でGET♪



スタンプ 4つコンプリートで
「わくわく歩くるめマップ」特製缶バッジ 贈呈



お問合せ：東久留米市福祉保健部健康課 042-477-0022



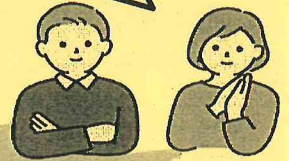
東久留米が『健康』になるお手伝い、はじめませんか？



“健康づくり推進員”を募集しています

- 何かボランティアを始めたい
- 健康づくりに興味がある
- 自分のためにもなることがいい
- 人との触れ合いも大事にしたい

見学から始めてみませんか？



上記に1つでもチェックがつく方におススメです♪

健康づくり推進員の声

部会に参加するだけで、健康にいいことをたくさん学べ、元気になりました。調理実習も楽しかった！

ウォーキングの活動を通して、東久留米の緑の豊かさや水の清らかさを再発見できた

推進員になり知り合いが増え、他の場所でお会いした時にも楽しく過ごせた

禁煙キャラバンで元気な子どもたちの声を聞ける機会は楽しい！

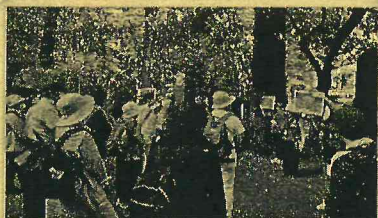
楽しいので活動が続けられていますみなさんに勧めたい！



健康づくり推進員とは…

- ★市長から委嘱をうけた市民ボランティアです。
- ★健康づくりの勉強の機会がありご自身で学びを深め、さらに周りの方に伝えていきます。
- ※無理のない範囲で活動していただけます！

健康づくり推進員活動の様子



ウォーキング教室



健康づくり推進部会



ロコチェック体験



禁煙キャラバン



パネル展示