

東久留米市

第Ⅰ期 健康づくり推進員活動報告会

『つなげよう健康づくりの輪』

活動報告会では、健康づくり推進員第Ⅰ期の推進員活動をスタンプラリーをまわりながら「見る」「学ぶ」「体験」しながら紹介します。どなたでも来場可能です。ぜひお気軽にお越しください！

わくわく健康づくりスタンプラリー



1

パネル展示

市民の健康に関するデータや健康づくりのヒントを紹介
・クイズに挑戦しよう
(ヒントは会場内のパネルに隠されています)



2

ロコチェック体験

下肢の筋力をチェックできる立ち上がりテストを体験



3

ベジチェック (野菜摂取の充足度)

センサーに手の平を約30秒当てるだけ♪
野菜摂取レベル1~12で評価します



4

血管老化度測定

指先で簡易的に測れます！
あなたの血管年齢がわかります



スタンプラリーに参加してアンケートの回答にご協力いただいた方には、プレゼントをお渡しします。(なくなり次第、配布終了)ぜひ、ご来場ください♪

日時

令和8年3月3日(火)

13:00~16:00【申込不要】

(受付開始:12:50、最終受付15:45)

場所

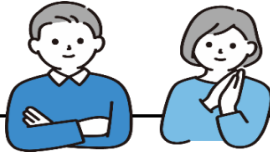
市役所1階 市民プラザホール・屋内ひろば

健康づくり推進員(市民ボランティア)、市民、関係機関及び行政が協働して、市民一人ひとりが主役になれる『みんながいきいきと健康に暮らせるまち』を目指して取り組んでいます。



市民のみなさんが『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!

見学から始めてみませんか?



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、『知る・(自身で)やってみる・周りに伝える』活動を広げています。
- ★月1回程度の活動で、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!

東久留米の『健康』について話し合い、色々な意見を聞くのもとても楽しいですね!

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!

ご興味がありましたら、活動報告会当日にスタッフにお声かけください