

お披露目イベント

わくわく健康づくりスタンプラリー



日時

令和7年6月2日（月）

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

わくわく健康プラン東くるめ（第3次）が策定され、市民の健康に関するデータや健康づくりのヒントなど新しいプランの内容を見たり体験したりしながらスタンプラリー形式で楽しめる内容になっています！



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



②

市健康づくり応援アプリ 「るるめナビ」の紹介・体験



スタンプラリー参加やアンケート回答の方に、素敵なプレゼントをお渡しします。
ぜひ、ご来場ください♪



③

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



④

◆ 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



※本イベントは参加すると「るるめナビ」のポイント(20P)が付与されます。

主催・お問合せ：東久留米市福祉保健部健康課 042-477-0022

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！

