

健康
いきいき
メモ

みんなの地区で頑張っている 健康推進員を紹介します

健康推進員って？

健康づくりの推進に関する地区の代表として、研修会などに積極的に参加し、身近な人へ情報を提供したり、健診の受診勧奨を行ったりして、地域住民の健康づくりをサポートしています。現在、市長の委嘱を受けた343人が市内の各地区で活動しています。

令和4年度の活動

●1,2,1,2ウオーキング

桜や紅葉など季節ごとの自然を楽しみながら、ウオーキングを実施しています！今年には229人の方が参加されました。



●健康展

今年度はイオンタウン能代で開催し、体成分測定やベジチェックなど健康に関するさまざまなブースを、350人の方が楽しく体験されていました。



健康推進員からひと言

- 「推進員って何だろう」という印象で始めてから数年ですが、今は推進員の集まりで人を覚え、情報が増え、家族や周りの友人達とともに“健康長寿を目指そう”くらいのスタンスで気軽に楽しく活動しています。
- 健康推進員の活動は、各地区の代表として市民の健診受診の勧めや健康づくりに役立つ運動、食事など健康づくりの問題点を提起し、講師を招いて研修会を行うなどの活動をしています。

イベントのご案内



1,2,1,2ウオーキング&健康イベント

日時 2月18日(土)午前10時15分～午後3時

場所 イオンタウン能代 萬遊楽座横特設催事場

◎ウオーキング：1回目午前10時30分～、2回目午後1時45分～

◎健康イベント：体成分測定、骨密度測定、自律神経チェッカー、ベジチェック、血管年齢測定、各種健康相談など

この他にも各地区で健康教室・運動教室・栄養教室など、さまざまな健康イベントを企画し、多くの方が参加しています。ぜひお気軽にご参加ください。

問合せ 健康づくり課 ☎58-2838



司法書士 行政書士 國柄進一事務所

広告

- 相続の手続き、遺言書 ● 死後事務委任契約書作成
- 抵当権の設定、抹消 ● 不動産の売買、贈与
- 会社設立、役員変更、解散、清算

ご自宅までお伺いします。お気軽にご相談ください。

三種町鹿渡字東二本柳31番地(JR鹿渡駅前)

電話 **0185-87-4343**

FAX 0185-88-8838

Mail shihoukunitsuka@iaa.itkeeper.ne.jp

URL <https://shihoukunitsuka.com/>

広告

持続可能な世界のために

世界をリードする再生可能エネルギー会社



RWE

大規模な洋上風力発電の開発、建設、運営
RWE Renewablesの洋上風力設備容量は世界第2位！

RWE Renewables Japan G.K.

▶ 本社

〒100-0005

東京都千代田区丸の内1-9-3

丸の内トラストタワー本館5階

電話：(03)6230 9374

▶ 秋田オフィス

〒010-0001

秋田県秋田市中通り2-2-32

山二ビル6F リージャス秋田駅前ビジネスセンター

<https://jp.rwe.com>