

ヘルスアドバイザー通信 <第14号> 令和5年7月発行

ヘルスアドバイザーとは？

健康づくりアドバイザー養成講座の修了生で、健康づくりを積極的に実践し、地域の健康づくりのリーダーを担うボランティアとして活躍しているメンバーです。

通信では、ヘルスアドバイザーの活動報告、これからの活動内容、ヘルスアドバイザーの健康法などをご紹介します。皆さんの健康づくりにお役立て下さい。



広報いせ7月1日号にもヘルスアドバイザーの活動の様子が掲載されています



←詳しい情報は
こちらから

私たちヘルスアドバイザーです！

アドバイザーの声(13期生)

メタボの相談が健康づくり事業との出会いです。保健師に勧められ、様々な内容が一度に学べる「ヘルスアドバイザー養成講座」を受講しました。

講座での学びは、現在の私の健康習慣に活かされていて、定期的なヘルスアドバイザーの活動は生活のメリハリになっています。

仲間と一緒に楽しみながら活動を行うことで、心も体も元気なれます。

アドバイザーの声(17期生)

退職をきっかけに、健康づくりに取り組むたいと思うようになりました。

「広報いせ」で見かけたウォーキング大会への参加がヘルスアドバイザーとの出会いです。いきいきと活躍するヘルスアドバイザーの皆さんを見て、挑戦してみたいと思い養成講座に参加しました。

ウォーキング大会の他、勉強会や啓発イベントへの協力を通じ、新たな情報や知識を得ることもできお得です。

ウォーキング大会の開催

健康課との共同企画により月1回(6~9月を除く)開催。コースの下見から当日の受付、コース紹介、ウォーキング中の安全のための声かけ、準備体操・整理体操などを担当。参加者といろんなコースを歩き、楽しんでいます。

詳しい情報→
はこちらから



健康体操

ヘルスアドバイザーのひとりが講師になり、音楽に合わせて、ペットボトルやタオルを使った体操、ストレッチで体を動かします。

と き: 9月15日(金)13:30~15:00

ところ: 中央保健センター (MiralSE 内健康福祉ステーション5階)

対象: 市内在住の方

持ち物: ペットボトル(500ml)2本(中に水を入れて体操に使用)、タオル、バスタオルまたはマット、飲み物、運動のできる服装

※申込みは不要です(市民であればどなたでも参加可能です)



健康の日や健康文化週間での健康づくり啓発活動

毎月11日の健康の日など健康課が実施する啓発イベントへの協力。



勉強会・活動計画検討会

6月には健康づくり・介護予防勉強会を実施し、学びを深めました。また、次年度の活動計画を意見を出し合いながら考えたり、通信を作ったり、メンバー同士の交流を深める機会を持ちました。

今年度もヘルスアドバイザー養成講座を開催します

市の健康づくりに関する学習をはじめ、食生活・歯の健康・運動実技やグループワークを行いながら、自分自身や家族の健康管理の他、地域の健康づくりに役立つことを学びます。

と き: ①8月17日(木)②25日(金)③31日(木)④9月7日(木)13:30~15:30

ところ: 中央保健センター (MiralSE 内健康福祉ステーション5階)

対象: 市内在住で、全日程に参加できる方

申し込み: 二次元コードからオンライン申請

または電話・ファックスで健康課へ



←申し込み
はこちらから

★過去に講座修了されたアドバイザーの方は①②③の講座に合流参加が可能です。健康課までご連絡ください。