

ヘルスアドバイザー通信

＜第16号＞
令和7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。

＼私たちがヘルスアドバイザーです／



一緒に健康づくりをしませんか
参加してみると楽しいですよ♪



この黄色いビブスが
目印です！

ヘルスアドバイザーの声

健康のために、毎月楽しいウォーキングに参加でき、新しい方々との出会いや、おしゃべりで楽しい時間を過ごせています。
たくさんの方に参加してほしいです。ボランティアは自分への栄養です。身体もすっきり心もすっきりしていい睡眠がとれます。

(18期生)

日頃から健康に気をつけていますが、毎回ウォーキングに参加するのが楽しみです。知らないところへ行き、いろんなところを知ること勉強になります。皆さん一緒に歩きましょう。
自身の健康のために♪

(17期生)

アドバイザーになり3年目を迎えましたが、ウォーキング大会を通して身体健康と心の安らぎを得ることができました。
皆様もぜひウォーキング大会に参加され、心身の健康と共に、友人づくりの場を実感してください。

(18期生)

ウォーキングが大好きですが、一人で歩くよりも、皆さんと一緒に歩くことで、より好きになりました。
いつまでも健康で過ごせるよう皆さんもご参加ください。

(19期生)

活動報告

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。
4月は野口みずきロードを、
5月はしんみち商店街を歩きました。

詳しい情報はこちらから→



4月の
ウォーキング大会の様子



今年の勉強会の様子

勉強会・活動計画検討会

6月には、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。

仲間を待っています♪



お知らせ

健康体操

ヘルスアドバイザー16期生の森さん、真崎さんが講師になり、音楽に合わせ、体操、ストレッチで体を動かします。
とき: 9月19日(金)13:30～15:00
ところ: 中央保健センター
持ち物: 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)

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をお願いしています



＼今年度も健康づくり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、自分自身の健康状態を知り、体験を通し食生活・運動・こころの健康等、ご自身やご家族、地域の健康づくりに役立つことをみんなで楽しく学びます。
講座修了後は、ウォーキング大会や健康づくりイベント等の活動に携わってみませんか。

とき: ①8/22(金)②8/26(火)③9/5(金)13:30～15:30

ところ: 中央保健センター(MiraISE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。