

# ヘルスアドバイザー通信

＜第17号＞  
令和8年6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

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、勉強になりました。皆さんも、自身の健康のために一緒に歩きましょう♪

(17期生)

アドバイザーになり4年目を迎えましたが、ウォーキング大会を通して身体の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ましょう。頑張りましょう!!

(18期生)

楽しくウォーキングに参加しています。見慣れた町・道でも、発見があります。

いっしょに楽しく歩きましょう。  
(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(1、5～10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月は健康の日啓発事業とコラボ、熱中症予防や歩き方講座後、図書館コースを歩きました。

詳しい情報はこちらから→



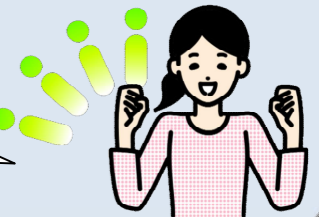
4月のウォーキング大会の様子

### 勉強会・活動計画検討会

5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♪

今年の勉強会の様子



## 健康課からのお知らせ

### 第3期伊勢市健康づくり

#### 指針始動！

伊勢市は、「健康文化都市宣言」を行い、20年目を迎えました♥  
第3期伊勢市健康づくり指針が始まり、新たな健康づくりのステージに立ち、みなさんとともに健康づくりを進めていきます!



### 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、音楽に合わせて、体操、ストレッチで体を動かします。  
とき: 9月18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)

### 健康づくりアドバイザー講座を開催！

第3期伊勢市健康づくり指針に基づき、健康チェックや体験を通し、健康づくりに役立つことを楽しく学びます。  
とき: 令和8年6月30日(火)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: 市内在住の方  
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



★過去に講座修了されたアドバイザーの方の講座参加も大歓迎!!

### 健康の日や健康文化週間での健康づくり啓発活動への協力を

7/13(月)AM、  
10/11(日)AM、  
11/11(水)PM、  
1/13(水)PM



ご協力いただける方は健康課までご連絡ください。(事業は健康づくりカレンダーをご覧ください)