**検討部会の
まとめ３**

私たちが考えた「健康づくりは地域みんなでこんな風に取り組んでいきたい」
広報や回覧を利用して
市内にこんなステキなサークルがあるんだな
今度、これ作ってみよう
わかる
XXXX
カロリー
サークルに入ってみようかな
お友達もできるかな
健康づくり推進員の方とアイデアを出し合って健康に役立つチラシを配布していきます。
まだまだ市民に十分知られていないという健康づくりに関する情報が埋もれています。今あるものを有効に活用していくためにも情報のPRは大切です。
欲しい情報が手に入る
きっかけはたくさん！
2つくらいの町内会・自治会同士合同で何か活動できるとどんどん仲間の輪が広がりそうですね
合同ウォーキング
運動は苦手だけれど お食事会なら参加してみようかしら
スポーツ・趣味・ボランティア…市内では様々なサークル活動があります。
友
町内会・自治会の活動には、「お食事会」「ハイキング」「フィールドゴルフ」など色々です。
また、サークルや教室なども色々あります。
参加して声を掛け合うことで、「地域の健康の輪」が広がっていきます…
健康づくりを応援します！
●保健センターでは
「はつらつ教室」「健康栄養相談」などの講座や相談を行っています。
また、町内会・自治会など依頼があれば、会館などで健康に関する講座や調理実習を行っています。
●スポーツセンター・スイミングセンター
「のびのび体操」などの中高年向けの講座が盛りだくさん。また、フィールドゴルフなどの道具の貸し出し・指導員の派遣を行っています。
仲間づくりは地域から
健康の日をつくろう
「健康の日」には、町内会・自治会などで、一斉にウォーキングするとか…
「はつらつ健康週間」というのがあるといいね。1週目は「栄養の学習」2週目は「ウォーキング」とか…
「体育の日」もあるのだから「健康の日」があってもイイよね
「健康」を考えるきっかけとして、「健康の日」「健康週間」「健康カレンダー」など色々なアイデアがでました。
具体的な取り組みはこれからですが、実現に向けて一歩ずつ準備していきます。
身近に学べる場が増える
おすすめ健康料理コンクール開催！
町内会・自治会で料理講習会を開きますよ！
まずは、歩く習慣からしっかり学びましょう！
家の近くで気軽に参加できる講習会があると、健康に関心がもてる絶好の機会になると思います。