

健康づくりリーダーとは…

市民の健康寿命の延伸に向けて、健康づくりの実践の場づくりを行うかたです。地域でウォーキングや健康チェックなどを企画・運営していただいています。

健康づくりサポーターとは…

自ら健康づくりを実践していくかたです。地域の健康づくり活動に参加・協力していただいています。

リーダー・サポーターになるための講座については、裏面をご覧ください。

中央地区

中央・青柳・筒井等

- ・花壇巡りウォーキング（5月）
- ・市民サロン健康チェック（6月・9月・11月）
- ・野脇第一町会いきいきサロン健康チェック（6月）
- ・山の手町会健康チェック（9月）
- ・文芸のこみちウォーキング下見（10月）
- ・栄養教室～バランスのよい食事を作ろう～（11月・12月）



あおもり 健康づくり リーダー・サポーター 平成29年度 活動のご紹介



今後の活動については、随時、広報あおもり等でお知らせします！

戸山地区

赤坂・月見野・蛭沢地域等

- ・戸山地区健康ウォーキング（4月～11月の第2木曜日）
- ・戸山地区健康講座（4月～12月の第2木曜日）



東部地区

小柳・はまなす・造道方面

- ・楽しく正しいウォーキング講座（5月）
- ・矢作町会健康チェック（5月）
- ・あじさいウォーキング（6月）
- ・遊歩道緑地ウォーキング（10月）
- ・東部市民センターまつり健康チェック（10月）
- ・東部地区健康講座（11月）



- ・筒井ウォーキング3ヶ月チャレンジコース（4月～）
- ・筋力アップウォーキング3ヶ月チャレンジコース（9月～）
- ・サンロード健康フェア健康チェック（9月）
- ・やはぎ町会健康チェック（6月・7月・8月）



南部地区

筒井・幸畑・大野・問屋町等

沖館地区

富田、柳川、沖館、久須志、千刈、千富、浪館等

- ・春の健康ウォーキング（4月）
- ・バランス食で健康づくり！（5月・3月）
- ・秋の健康ウォーキング（10月）
- ・体力チェック（11月・10月）



西部地区

新城、石江

- ・西部市民センター文化展（6月）
（健康チェック・情報展示・紙芝居「たばこの害」）
- ・野木和公園ウォーキング（10月）



三内・西滝地区

- ・三内・西滝地区健康フェア（9月）
- ・三内まちかどかんたん健康チェック（11月・1月・3月）



浪岡地区

- ・秋の健康づくり
～学んで、動いて、作って食べよう！～（10月）
（糖尿病予防の講座・ストレッチ・調理実習）



そのほかにも

- ◎ **まちなか健康チェックDAY**
（月1回 まちなか保健室での健康チェック・紙芝居）
- ◎ **健康づくりリーダーと運動しよう！**
体力づくり講座（週1回 元気プラザ2階で実施）
など、活動の場が広がってきています！

皆さんも一緒に、身近な地域で 健康づくり活動の輪を広げませんか？

- ◎ **健康づくりリーダー育成ゼミ**
平成30年度は9月～12月に実施予定！
（全8回の講座を実施します。詳細は広報あおもり8月1日号に掲載予定）

- ◎ **健康づくりサポーター育成研修**
平成30年度は6月・7月に、荒川市民センターと沖館市民センターで実施予定！（全3回の講座を実施します）

講座を受けていただく
ことで、健康づくりリーダー・
サポーターとして認定させて
いただきます！



お問い合わせはこちらへ！

青森市健康寿命延伸会議事務局
青森市保健所健康づくり推進課
〒030-0962
青森市佃2丁目19番13号
TEL 017-743-6111
FAX 017-743-6276