

# 健康づくり応援団の

## 仲間に入りませんか？

### 活動内容

- 健康づくり応援団の講座に参加
- 元気なつどい(研修)に参加



習ったことを

- いきいきサロンなど地域の集いで広める  
(からだやお口の体操などを一緒に行う)

他にも

あん姫いきいき体操の普及など  
地域の方の健康づくりのお手伝い  
をしています

発足から

12年になりました！



### \* こんな方にオススメ \*

- 健康になりたい！
- 自分の住んでいる地域の役に立ちたい！
- 人との交流がほしい！
- 最近外出機会が減った！



↑いきいき教室での様子

↓チャリティーイベントにも参加しました！



お気軽に

お問い合わせください♪

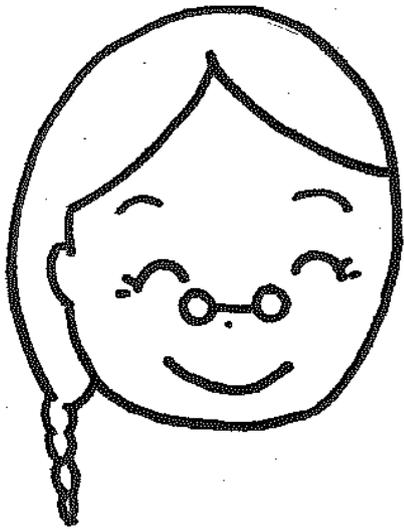
問い合わせ

千曲市高齢福祉課 基幹地域包括支援センター

電話 273-1111(内線 1182)

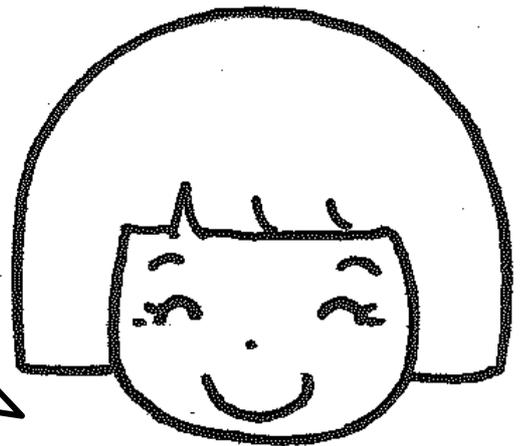
課長 海野安隆 担当 青木まどか

## 健康づくり応援団の会長さん・メンバーさんから



〈健康づくり応援団 会長 Tさん〉  
今でこそ人前で話すのは平気だけど、最初のころはドキドキだったのよ。でも誰かは一緒にやってくれるからね。  
研修を受けることで自分も健康になれるし、地域の人とのふれあいも持てるようになってね。今では道端であった知らない人にも話しかけちゃうの。

〈健康づくり応援団 Nさん〉  
ちょうど仕事を辞めて家にいたときに募集があったの。ちょっと勉強してみるのもいいかなと思って。来ればいろんな人とお話できるし、お友達もできたわ。たのしいよ。人前に出ることは苦手ではなかったのよ。



〈健康づくり応援団 Oさん〉  
40代のころ、近所のおばあちゃんの付き添いで体操教室へ来たとき、保健師さんに声をかけてもらったのがきっかけかな。もともとお年寄りと関わるのも好きだったしね。お話しているとたのしいよ。

