

笑顔あふれる元気なまち清田を目指して

～健康づくりリーダー～



◆健康づくりリーダーとは◆

区が行う「健康づくりリーダー養成研修」を修了し、地域における健康づくりをお手伝いするボランティアです。「清田区歩こう会」などのイベント開催やウォーキングマップの企画・編集に携わっています。

◆「清田H*i*遊会」が活動の場です◆

健康づくりリーダーが集まり、区の行事への協力やボランティア活動を行う団体を組織しています。「地区ウォーキング」の主催をはじめとして、健康体操やウォーキングの指導など健康づくりの推進役として活躍しています。



「地区ウォーキング」は毎年延べ2,000人を超える参加者が集まるようになりました。区や地域組織と連携・協力する機会も増えましたので、今後も幅広い健康づくり活動を通じて「笑顔あふれる元気なまち清田区」を目指したいと思っています。

清田H*i*遊会会長
おおにし まみ
大西 潤子さん



「清田区ウォーキングマップ」には区内の豊かな自然が楽しめる5コースを掲載。健康・子ども課で配布しています。



ウォーキングでは参加者の誘導や交通整理を行います。



コース途中にある石碑の説明をする光景も。

健康づくりリーダーおすすめ冬の運動



北国ならではの雪を生かした「かんじきウォーキング」がおすすめ！誰もが気軽に始められるので、冬の体力づくりに効果的です。来年1月には区と健康づくりリーダーの共催で「第3回清田区歩こう会～かんじきウォーキング」を白旗山で開催する予定です。毎日体を動かして心身とも健康に過ごしましょう。

【この記事に関するお問い合わせ】

健康・子ども課健やか推進係 区役所2階12番窓口
☎ 889-2400 (内線525)

広告