

知っていますか？



あなたの地区の健康づくり推進員さん

どんな役割・活動なの？

「健康づくりの輪」を広げていくために、健康について考えて実践する、『健康づくりのコーディネーター』です。

健康講座や市の健康づくり事業や制度の紹介等を行い、地域の健康づくりを推進しています。

推進員にはどうしたらなれるの？ どんな人がなれる？

健康づくりに関心のある方、地域に貢献したい方、地域活動に参加したい方の集まりです。

まちづくり協議会からの推薦により、宝塚市から委嘱を受け活動しています。任期は2年間です。

健康づくり推進員活動についての問い合わせ、参加のご希望等ありましたら
【宝塚市立健康センター TEL：0797-86-0056】 までご連絡ください

参加してみませんか？ あなたの地域の健康づくり活動

宝塚市西谷地区まちづくり協議会

【西谷コミュニティ】



「健康教室」

西谷地区の各公民館で月に1~2回開かれています。血圧測定や季節に応じた身体のケア等の相談ができます。歯科相談では口腔のケアの相談や自分に合った歯ブラシや歯の磨き方の話をとらえます。



「カラオケクラブ」

西部地区の公会堂で月に2回開かれています。誰でも自由に参加できます。大きな声を出すことは身体にいいんです！十八番を何回も歌いましょう

