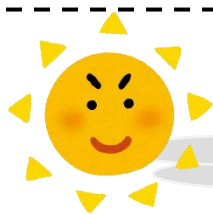


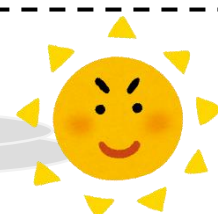
人生をキラキラと輝かせるための 健康づくり推進員育成講座

健康づくり推進員ってご存じですか？宮古島市では現在30名の健康づくり推進員が、それぞれの地域で、健康運動(ノルディックウォーキングなど)の普及・啓発のボランティア活動を行っています。本市では今年度『健康づくり推進員育成講座』を行い、新たな健康づくり推進員を育成します。講座を受講し健康づくり推進員になって、ご自身の健康はもちろんご家族、地域の方々の健康づくりのお手伝いを一緒にしてみませんか？

■期 間	令和4年 8/25日(木)、9/1日(木)、9/8日(木)、9/15日(木)(全4回)
■受 講 料	無料
■対 象	20歳以上の市民で、健康づくりに関心のある方
■場 所	宮古島市保健センター(宮古島市役所併設)
■時 間	14:00～16:00
■定 員	20人
■募集期間	令和4年7月12日(火)～8月9日(火)
■申 込 先	宮古島市健康増進課 保健指導係 ☎ 72-4704



健康づくり推進員とは？？？



<健康づくり推進員ってどんな人？>

自身の健康づくりとともに、生活習慣病の予防や健康づくりのための運動などを学習し、自ら実践したうえでご家族やご近所、地域の方々へ健康づくりの活動を啓発しています。

<活動の目的>

健康づくり推進員は、市民ひとりひとりが生涯にわたって、心身ともにいきいきと生活できるよう、行政や関係機関と連携し地域・住民ぐるみの健康づくりを推進することを目的としています。

<健康づくり推進員になるには、..>

