



一緒に健康づくりをしませんか？

健康づくり推進員の活動を紹介します

市民の皆さんの健康づくりを推進していくために、平成15年9月に「健康づくり推進員制度」を設け、活動を開始しました。ハイキングや体操、地域でのサロン活動など多岐にわたる活動を、18人の健康づくり推進員が行っています。ここでは、その概要をご紹介します。 問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

健康づくり推進員って？

自治会や町内会、自主グループなどと連携し、市と協働しながら市民の健康づくりを支援・推進するさまざまな保健活動を担っていただくのが、「健康づくり推進員」です。市長からの委嘱を受けて活動を行い、任期は2年間です(更新あり)。

現在、主に活動しているのは以下の7つの部会です。興味のある活動を見つけたら、ぜひご参加ください。

みんなと一緒に無理なく体操



「のびやか体操グループ」



「つばきの会」

楽しく作品づくり

健康づくり推進員の主な活動

すべての部会は、どなたでも参加できます！！

からだを動かしたい方は

◆いきいきハイキング

健康づくり推進員の案内で、市内外をハイキング。5キロまたは10キロコースを隔月で設定しています。

日時 原則毎月第4火曜日午前9時30分出発(集合は9時から、雨天中止、7・8月は休止)
集合場所 清瀬駅北口連絡通路
費用 100円(保険代。昼食代・交通費は別途)
問合せ 内田 ☎042・492・6675、村野 ☎042・492・2894

◆のびやか体操グループ

体力づくりを主な目的とした体操を行っています。健康づくり推進員が先生となって、参加者のレベルや体力に合わせて、無理なく体操を行っています。

日時 原則毎月第2・3水曜日午後2時~3時30分
場所 中清戸地域市民センター
費用 100円
問合せ 佐藤 ☎042・491・6392

このマーク(ウィンビー)は、健康ポイント対象事業です。

楽しく交流したい方は

◆松山健やかクラブ

近郊の名所や工場、文化施設を巡り、目的地までの比較的短い(30分以内)街歩きと見学を楽しむ活動をしています。当日は、健康づくり推進員と有志の世話人がご案内します。

日時 原則月1回(不定期)
費用 100円(保険代。交通費などは別途)
※詳細は、松山地域市民センター・健康センター1階ロビーのチラシを参照ください。
問合せ 櫻井 ☎090・7635・8225

◆中里健やかクラブ

ストレッチ体操で体をほぐし、楽器の演奏に合わせ、参加者の皆さんと童謡や唱歌、懐メロなどを歌って楽しんでいます。

日時 原則毎月第2水曜日午後1時30分~3時30分(2・8月は休止)
場所 中里老人いこいの家
問合せ 田島 ☎042・492・5779

◆茶処なかきよと(自治会運営)

特に高齢者の「閉じこもり予防」「ふれあい」「仲間づくり」の支援を目的に開催しています。

日時 原則毎月第4月曜日午前10時30分~正午
場所 中清戸住宅第2集会所
費用 中清戸団地自治会会員100円・一般200円
問合せ 佐藤 ☎042・491・6392

◆花みずきの会

たまには外に出て、皆さんと一緒に折り紙や手先を動かす簡単な作品づくり、体操、いろいろな人とおしゃべりを楽しみませんか。健康ミニ講座、血圧測定も行っています。

日時 毎月第2金曜日午後1時30分~3時30分
場所 中清戸地域市民センター
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

◆つばきの会

「最近外出の機会が少なくなってきた」「仲間づくりをしたい」とお思いの方、折り紙やぬり絵などをしながら、楽しい時間を過ごしませんか。健康ミニ講座、血圧測定も行っています。

日時 第3または第4水曜日午後2時~4時、年8回(詳細は問い合わせください)
場所 野塩地域市民センター
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

初心者陶芸教室

自分の作った器でお茶をしませんか。個性あふれる器作りができます。

対象 市内在住・在勤の方、各コース定員9人(応募者多数の場合は抽選)
日時 4月~平成31年3月までの水曜日または土曜日コース午前9時30分~午後4時(各コース毎月2回)
場所 コミュニティプラザひまわり
費用 月2千円(3か月ごとに集金)
申込み・問合せ 3月10日(消印有効)までに、往復はがきに希望コース・氏名(ふりがな)・住所・電話番号を記入し、生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ

市民マジック講座

簡単な道具で、いつでもどこでも気軽にできるマジックを身につけます。

対象 中学生以上でマジック初心者の方。各回先着10人
日時 3月17日(土)・24日(日)いずれも午後1時~3時
場所 生涯学習センター
費用 教材費千円(講座当日に支払い。一日のみ参加の場合も一律千円)
持ち物 筆記用具・ハンカチ(大きめのもの)・トランプ(サイズは自由)・コイン(10円・100円)
申込み・問合せ 2月19日午前9時から電話で生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ

追加実施 大腸がん・肺がん検診

①大腸がん検診、②肺がん検診の追加実施を行います。
対象 ①市に住民登録のある35歳以上の方(昭和58年3月31日以前生まれ)、②市に住民登録のある40歳以上の方(昭和53年3月31日以前生まれ)で、いずれも平成29年度に受診された方を除く。各先着100人
日時 3月25日(日)午前(時間は後日通知します)
場所 健康センター
実施方法 ①便潜血反応検査(検便)、②胸部レントゲン・喀痰検査
費用 ①500円、②胸部レントゲン撮影のみは500円、胸部レントゲン及び喀痰検査は千円
※喀痰検査は、50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が60以上の方(過去に喫煙し、現在は喫煙して

(表)	(裏)
62 〒204-8511 清瀬市健康福祉部健康推進課 行	①住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日 ④電話番号 ⑤希望する検診の種類 ⑥喀痰検査の条件に該当する・しない