

天候や使用施設等の状況により、内容の変更や中止場合があります。
詳細については、各部会または下記にお問い合わせください。

清瀬市健康づくり推進員 活 動 案 内

健康づくり推進員は、地域の健康づくり活動を担い、
「市民の皆さんの健康づくりや、仲間づくりのお手伝い」
などを主に行っています。

健康づくり推進員の運営する地域活動(部会)

健康づくり推進員は、次の 4 つの部会で定期的に活動をしています。

- ☆いきいきハイキング
- ☆中里健やかクラブ
- ☆のびやか体操グループ
- ☆花みずきの会

上記 4 つの部会は、どなたでも参加が出来ます。
皆さまお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。
健康づくり推進員一同、皆さまのお越しをお待ちしています！！



事務局

清瀬市生涯健幸部健康推進課成人保健係
電話：042-497-2076(直通)

花みずきの会

たまには外に出て、皆さんと一緒に、折り紙やぬり、簡単な手先を動かす作品づくり、体操、おしゃべりを楽しみませんか。

保健師または看護師によるミニ健康講座を行っています。参加にあたり、お住まいの地域や年齢などの制限は一切ありません。お気軽にご参加ください。

開催日	毎月、原則として第2金曜日（※8月、12月はお休み）
時間	午後1時30分～3時
会場	中清戸地域市民センター
参加費	無料
内容	ミニ健康講座、手先を動かすための折り紙や工作、転倒予防体操などを行っています。演奏会などのお楽しみ会も行つ月があります。 保健師または看護師によるミニ健康講座なども実施しています。
参加申込	市報掲載後、お電話か窓口にてお申込みください。



12月はクリスマス
松ぼっくりツリーです。
手先を動かす作品を作ります。



7月はお楽しみ会
ギター演奏に合わせて。
歌を楽しく歌います。

問い合わせ

清瀬市健康推進課成人保健係

042-497-2076（直通）

✳️当日の内容や開催日などは、こちらの番号にお問い合わせください。

いきいきハイキング

健康づくり、閉じこもり予防、仲間づくりを主な目的として、運営をしています。

当日は、健康づくり推進員の案内で歩きます。

※5km～7kmの道のりで設定しています。どのコースも健康で運動制限のない方であれば、どなたでも参加が可能です。

開催日	毎月1回、第4火曜日（12月は第3火曜日）
集合場所	清瀬駅北口の連絡通路（ペデストリアンデッキ）
対象	運動制限がないこと及び団体での歩行に支障がない方
参加費	100円（傷害保険料および運営経費）
参加方法	開催日に直接集合場所にお集まりください。 集合場所にて、申込書に必要事項を記入の上、参加費と共に受付に提出していただきます。 午前9時から受付開始です。
持ち物	運動に適した靴・ザック・服装でご参加ください。また、昼食・飲み物・雨具・マスク・筆記用具、マイナ保険証・健康保険証などをご持参ください。
その他	雨天中止、7月と8月はお休みです。 行き先などの詳細は、毎月市報に掲載されます。
お願い	ハイキング中に、体調不良や、いつもと調子が違うと感じた方は、無理をしないでください。その旨を健康づくり推進員へ申し出てください。 参加者の皆さんが楽しく安全に過ごせるように、健康づくり推進員の案内や指示には従っていただくよう、ご協力の程よろしくお願いします。



子供の森 集合写真

問い合わせ先

みずの
水野：090-2647-6297

✳️行き先等の詳細は、こちらの番号にお問い合わせください。

中里健やかクラブ

-健康はふれあいと語りあいから!!-

平成 17 年から皆さんの健康づくり、仲間づくり、転倒予防などを目的に、活動をしています。

ストレッチ体操で体をほぐし、歌を歌って楽しいひとときを過ごしています。皆さんも一緒に、爽やかに明るく元気に過ごしましょう。どなたでも参加ができますので、お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

開催日	毎月、第3火曜日（※2月と8月と11月はお休み） ＜令和7年度実施予定＞		
	4月15日（火）	5月20日（火）	6月17日（火）
	7月15日（火）	9月16日（火）	10月21日（火）
	12月16日（火）	1月20日（火）	3月17日（火）
時間	午後1時30分～3時30分		
会場	中里地域市民センター		
案内	適宜、市報1日号に掲載予定		
参加費	無料		
持ち物など	運動のできる服装		
内容	ストレッチ体操【ツボを刺激する中国式体操】 お楽しみ会【いろいろな楽器に合わせ懐メロや童謡など歌います】 どなたでもお気軽にご参加ください。		



みんなそろって楽しい体操！

問い合わせ

たしま 田島：042-492-5779

✳当日の詳細などは、こちらの番号にお問い合わせください。

のびやか体操グループ

こちらのグループは、平成 13 年に有志の呼びかけで立ち上がりました。

健康づくり推進員が体操の先生となって、参加者個々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。年齢や性別を問わず誰でも参加できます。

一緒にいい汗をかきましょう！お待ちしております！

開催日	原則として、毎月第 2、4 水曜日
時間	午後 2 時～3 時 30 分
会場	中清戸地域市民センター 2 階 第 1 会議室
参加費	100 円（運営費など）
持ち物など	室内用の運動靴・タオル・飲みものなど。 動きやすい服装でご参加ください。 ※着替える場所はありません。ご了承ください。
お願い	体操中に気分が悪くなった方は、無理せずに、休憩をしながら参加をしてください。その旨を健康づくり推進員へ申し出てください。



健康づくり推進員の指導で楽しく体操しています！

問い合わせ

おにし

大西：042 - 494 - 2141

✳️当日の詳細などは、こちらの番号にお問い合わせください。

清瀬市健康づくり推進員になりませんか？

健康づくり推進員として

一緒に活動していただける方を募集しています！

【健康づくり推進員とは】

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。活動は今年で22年目を迎えます。

健康づくり推進員の皆さんは、市と協働しながら市民の健康づくりを支援・推進する様々な活動を担っていただいています。部会に所属し、企画や運営を行います。

【どんな活動をしているの？】

健康づくりを目的としたハイキングや体操、閉じこもり予防を目的とした地域でのサロン運営などの4つの部会で主に活動をしています。

＜サロン＞

中里健やかクラブ

ストレッチ体操で体をほぐし、
楽しいひとときを過ごしましょう。



花みずきの会

皆さんと一緒に、折り紙やぬり絵、
簡単な手先を動かす作品づくり、体
操、おしゃべり等を行っています。



＜歩く会＞

いきいきハイキング

推進員の案内により、四季折々の
景色を楽しみながら歩きます。



〈体操の会〉

のびやか体操グループ

健康づくり推進員が体操の先生となって、参加者個々のレベルや体力に合わせて、体操を行っています。



- ・熱中症、インフルエンザ等の健康に関する普及啓発活動を市民の皆さんにしています。熱中症対策アドバイザー養成講座を受講しました。

- ・健康推進課で行う事業に参加しています。

健康づくり推進員の声

◎他の推進員の方々と知り合い、今までのお付き合いの方々と違う考えや、知識を得ることができ、楽しくすごしています。

◎街を歩いていても、参加者の方々と出会い、声をかけていただくことがあり、大変嬉しく思っています。毎回、多くの参加者があり、アンケートで感謝の言葉があると、ありがたいなと思います。

◎参加してくださる皆さんの笑顔と感謝の言葉が、自分達の活動の励みになっています。

◎沢山人達と出会い、楽しく会話が弾みます。また、色々な情報交換も、楽しみの一つです。



一緒に地域の健康づくりをしましょう。
健康づくり推進員一同、
心よりお待ちしております！！

問い合わせ先

清瀬市健康づくり推進員事務局

清瀬市健康推進課成人保健係

042-497-2076 (直通)