



令和5年度版

新型コロナウイルス感染症の影響により、内容の変更や中止の場合があります。
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5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
- ☆さわやか健康クラブ
- ☆花みずきの会

上記5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、折り紙やぬり絵、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健康ミニ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う月があります。 保健師または看護師による健康相ミニ講座なども実施しています。 ※初めての参加者は問い合わせ先にご確認ください。



手先を動かす作品作りをします。



手拍子に合わせて、楽しく合唱しています。

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。

※5 km～10 km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DEST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申し上げます。



生田緑地ばら苑 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月はお休み）

<令和5年度実施予定>

4月18日（火）	5月16日（火）	6月20日（火）
7月18日（火）	9月19日（火）	10月17日（火）
11月21日（火）	12月19日（火）	1月16日（火）
3月19日（火）		

時間 午後1時30分～3時

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

申込 事前申込必要 先着15名まで

参加費 無料

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て懐メロや童謡など歌います】



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。 ※着替える場所はございません。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。

さわやか健康クラブ

「ふれあい」「健康」「仲間づくり」を目標に推進員とサポーターとの協力で運営するクラブです。

近郊の名所や庭園、工場、文化施設を巡り、主に街歩きを楽しむ活動をしています。

当日は、健康づくり推進員とサポーターがご案内します。参加者は清瀬市民の方ならどなたでもご参加いただけますので、興味を持っていただけた方は、是非ご参加ください。一緒に楽しく歩きながら、様々な場所を巡りましょう。

開催日	原則として2か月に1回（奇数月） ※開催日については、市報にてお知らせいたします。
内容	近郊の庭園、名所、旧跡、文化施設などの見学、花の季節には花見会の開催などを行います。
参加費	100円（傷害保険料など） ※交通費、入場料等は各自負担となります。 金額の詳細は、申込用紙・開催案内をご覧ください、又は下記の連絡先にご連絡ください。
参加申込	繁華街通行等、人数制限の必要があり事前申し込みをお願いしております。 申込場所は健康推進課・松山地域市民センター・男女共同参画センターになります。 上記3カ所に設置されている申込用紙に必要事項を記入の上、専用箱に投函をしてください。
集合場所	清瀬駅改札内（所定の時刻【開催案内を参照】までに集合）
お願い	途中、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。



明治神宮集合写真

問い合わせ

ひらい

平井：090-4121-6250

✳️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21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5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＞

さわやか健康クラブ

近郊の名称や庭園、工場、文化施設を巡り、主に街歩きを楽しむ活動をしています。



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。

◎街を歩いているだけでも、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。

◎沢山の人達と出会い、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。

募集中!



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)