

令和7年度

多治見市 健康づくり推進員募集



健康づくり推進員とは…

保健センターと一緒に市民の健康づくりを推進するボランティアです！

主な活動

- ★ウォーキングの企画や開催、ウォーキングマップの作成
- ★公民館やサロンでの筋力アップ体操の実施
- ★親子さんぽの企画や開催
- ★禁煙啓発活動 など



50～70歳代のメンバーがこんな活動をしています

親子さんぽの様子だよ



募集対象 20歳以上概ね75歳までの市民の方

任期 令和8年4月～ 2年間（再任可）
裏面の講座に6回以上参加された方を健康づくり推進員に委嘱し、活動していただきます

申込方法 保健センターの窓口、電話、メールまたは、QRコードからお申し込みください

申込期限 8月20日(水)まで



現役推進員さんの声

健康づくり推進員は年齢に関係なくたくさんの知り合いができます。また、ウォーキングなどで新たな多治見市の魅力を発見できました。



参加者から「健康になれて嬉しいわ」と感謝の言葉をいただけることがあり、やりがいを感じます。

正しい健康知識が学べることで、自分自身が健康になれることが嬉しいです。そして活動を通して家族や地域の人たちの健康に貢献できます。

連絡先

多治見市保健センター 駅北庁舎3階

〒507-8787 多治見市音羽町1-233

健康づくりグループ（早瀬・西尾）

TEL:0572-23-5960 E-mail:hosen@city.tajimi.lg.jp



令和7年度

健康づくり推進員養成講座 日程表

受講無料

	日にち	時 間	内 容	会 場
1	9月4日(木)	13:30 ~ 15:30	開講式・自己紹介 【講義】健康づくり推進員の活動について 保健センターについて ハッピープランについて	保健センター (市役所駅北庁舎3階)
2	9月26日(金)	13:30 ~ 15:30	【講義】生活習慣病について 【実技】らくらく筋力アップ体操の実技 ～椅子バージョン～ 講師:筋力アップ体操指導者 安藤純子先生	
3	10月6日(月)	13:30 ~ 15:30	【講義】運動について 【実技】らくらく筋力アップ体操の実技 ～床バージョン～ 講師:筋力アップ体操指導者 安藤純子先生	
4	①10月18日(土) ②10月25日(土) ③11月 8日(土)	9:00 ~ 12:00	【地域での実践】ウォーキングに参加 ①秋の三社めぐりと銀ぶら市(10/18) ②高根山コース(10/25) ③笠原から妻木八幡神社コース(11/8)	各集合場所
5	11月 6日(木) 11月10日(月) 11月12日(水) 11月25日(火)	9:30 ~ 11:00 13:30 ~ 15:00 10:00 ~ 11:30 10:00 ~ 11:30	【地域での実践】 らくらく筋力アップ体操に参加	旭ヶ丘公民館 精華交流センター 市之倉公民館 南姫公民館
6	11月21日(金)	9:30 ~ 11:30	【実践】禁煙啓発活動 (雨天中止) 【講義】最新のタバコの知識と多治見市の 喫煙対策	保健センター (市役所駅北庁舎3階)
7	12月4日(木)	13:30 ~ 15:30	【講義】フレイルについて 【実技】「ストレッチとウォーキングを学ぶ」 講師:運動指導士 丹羽恵美先生	
8	1月19日(月)	13:30 ~ 15:30	【講義】栄養について 【講義】口腔保健について	
9	2月6日(金)	13:30 ~ 15:30	活動中の推進員との座談会 閉講式	

※4・5に関してはいずれかの日程にご参加ください。 ※欠席される方は保健センターまでご連絡ください。