

あま市活き生き推進隊

会員募集

私たちは、あま市の「健康づくり計画」を推進するためのサポーターとして、自分自身が元気になって、いろんな人とつながりを持ち、元気のおすそ分けをしていこうと活動しています。現在は約20人で活動していますが、コロナで元気を失いつつある今だからこそ一緒に活動し、あま市を盛り上げていきましょう！！

今まではこのような活動をしてきました。

1 歴史ウォーキング(健康維持活動)

あま市の史跡やお祭りなどを勉強しながらウォーキング

2 電子レンジレシピ(健康維持活動)

栄養のバランスを考えながら電子レンジで簡単な料理を考案

3 体操(健康維持活動)

最近ではあま体操を習得し、ユーチューブ撮影や保育園への周知活動

4 ボランティア活動

自殺防止啓発活動、がん検診啓発活動、新型コロナウイルスワクチン集団接種会場案内 等

5 各種イベントへの参加

健康福祉まつり、あまつり、あまのわ、健康都市連合大会 等

連絡先:あま市健康推進課 052-443-0005

