

皆さんの健康づくりを 私たちがサポートします！

運動普及推進員

運動普及推進員は「赤いTシャツ」をトレードマークに、市民が中心の健康づくりを目指し、今年度は29人で活動しています。スキルアップのため各々が自主研修に励みながら、新型コロナウイルス感染症対策を徹底して運動教室や出前講座などを実施しています。



ステップ・ラダー運動教室

踏み台を使った有酸素運動は、筋力アップや脂肪燃焼の効果があります。今年度からラダー運動も始めます。



リズムエクササイズ教室

音楽に合わせて有酸素運動（エアロビクス、ステップ運動）やストレッチを行います。知っている曲に合わせて、楽しく運動ができます！

運動イベント

ウォーキングイベントや、老若男女に大人気のバランスボールも！



運動には、生活の質を改善する効果があります。また高齢者は、歩行など日常生活の中で身体活動をするだけでも、寝たきりを減少させる効果があるといわれています。私たち運動普及推進員協議会は、市民の皆さんに運動する機会を持ってもらうため、ステップ運動やバランスボールを使った運動、介護予防の運動教室などを、市内各地域で開催しています。皆さんが、日々の健康づくりの一環として運動に取り組めるようサポートしていきます！また、一緒に活動できる仲間も募集しています！



結城市運動普及推進員協議会 会長 佐藤 均さん

食生活改善推進員

食生活改善推進員は、食による地域の健康づくりを活動目的とした「食生活を改善する人」のことで、「食改さん」とよく呼ばれています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、家族、そして「お隣さん、お向かいさんへ」と地域ぐるみで、バランスのとれたよりよい食習慣をつくっていくことを目指して活動しています。

祭りゆうき2019で減塩のコツを伝達

みそ汁を試飲してもらい、だしを取れば減塩でもおいしく作れることを伝達しました！



伝統文化の継承を 目指した郷土料理教室

「ゆでまんじゅう」や「すみつかれ」などを作りました。男性の参加者もいますよ！



いきいき茨城 ゆめ国体でお出迎え

結城市のかんぴょうを使ったすまし汁で、おもてなしをしました！



新会員も続々増えています！
養成講習会を受講すれば、
推進員として活動できます！



食べることなくして人は生きられません。「健康であるための食事」を活動のテーマにして、食の大切さを市民の皆さんへ伝達しています。老人会や子育てサークルなどに出向いていますが、まだまだ食改をご存じない方もたくさんいらっしゃいます。食や健康について、楽しくお話しませんか。気軽にお声かけください！



結城市食生活改善推進員協議会 会長 高村 久子さん

興味のある方、一緒に活動したい方など、お気軽に市健康増進課 まで問合せください。

問 市健康増進課 | ☎ 32-7890