

健康応援トピックス



あま市生き生き推進隊の活動

あま市生き生き推進隊は、「あま市健康づくり計画」を推進するための「健康づくりサポーター」として、自分自身が元気になって、いろいろな人とつながり、元気のおすそわけをする活動をしています。

今年度は7月にあま市で開催された健康都市連合日本支部大会に参加し、生き生き推進隊の活動発表を行いました。



「体操」「電子レンジレシピ」「歴史ウォーキング」のグループに分かれ、どのようにしたら、より多くの方に健康についての情報を届けることができるのか、今後の方向性等について話し合っている最中です。

みなさんも生き生き推進隊に参加し、自身の元気・知恵・情報を活かしてみませんか。

興味のある方は、下記の問合先にお問い合わせください。

生き生き推進隊活動日程

12月20日(水) 定例会(美和保健センター)

令和6年1月24日(水) 電子レンジレシピ調理実習(コミュニティプラザ菅津)

令和6年2月21日(水) 定例会(甚目寺総合福祉会館)



見学だけでも大歓迎!
みなさんの参加をお待ちしています!

～生き生き推進隊と「健康づくり」してみませんか?～

あま市生き生き推進隊では、誰もが料理をもっと安全で簡単にできたらいいなという思いから、電子レンジでできる簡単料理を考えて調理実習を行い、レシピを作成しています。

生き生き推進隊が考えるレシピは野菜をたっぷり使用し、加熱には電子レンジしか使わないため安全も守れます。調味料もめんつゆやすき焼きのたれなど簡単に味付けできるものを主に使います。

また、健康推進課が開催する健康相談にも出向いて体組成計での計測を行っており、皆さんが自身の身体のことを知るお手伝いをしています。

○健康相談日時・場所

令和6年1月22日(月) 午前10時～11時

令和6年1月23日(火) 午後1時30分～2時30分

令和6年2月21日(水) 午後1時30分～2時30分

令和6年3月11日(月) 午前9時30分～10時30分

令和6年3月28日(木) 午後1時30分～2時30分

七宝老人福祉センター

本郷憩の家

森憩の家

美和総合福祉センターすみれの里

新居屋憩の家

問合先: 健康推進課 甚目寺保健センター ☎443・0005