



## 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、あまつりやあまのわのステージであま体操をしたり、電子レンジレシピを試作したり、歴史ウォーキングで七宝味噌工場を見学したりと、様々な活動をしてきました。



「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合っています。

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、下記の連絡先にお問い合わせください。

#### 生き生き推進隊活動日程

令和6年12月18日(水)定例会(甚目寺総合福祉会館)

令和7年 1月15日(水)電子レンジレシピ調理実習(コミュニティプラザ萱津)

令和7年 2月19日(水)定例会(美和保健センター)

見学だけでも大歓迎！  
みなさんの参加を  
お待ちしております！



#### ～生き生き推進隊と一緒に「あま体操」をしてみませんか？～

あま市生き生き推進隊では体操をすることで元気になってもらうために、市政10周年記念事業でできたあま市の歌「ずっと We Love あま!」に合わせた「あま体操」を地域の方たちに広めています。これまでに、地域のサロンや保育園などへ出向き、あま体操の普及活動を行ってきました。曲をゆっくり流して自分達のペースで練習したり、足腰の弱い方は椅子バージョンにして無理なく参加したりと、対象者の方に合わせて行いますので体力に自信のない方でも安心して練習していただくことができます。

健康づくりのために「あま体操」を一緒にやってみませんか？10人以上の団体に行う出前講座もあるため、ご興味のある方は下記の連絡先へお問い合わせください。



問合先 健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461