

# 健康づくりの輪を広めよう



(日野市健康づくり推進員)



写真中央は、「健康づくり推進員」主催の室内活動の一場面。仲間のウクレレ伴奏に合わせ、童謡や歌謡曲を歌う。最初、人前で歌うのが恥ずかしかったが今は、大きな声を出してストレスも解消。

この健康づくり推進員では「自分の健康は自分で守る」を合言葉に、ウォーキング（写真上）や室内体操（写真下）、歌会など、五つのグループごとに思い思いの健康づくりに取り組んでいる。




「高齢社会を迎え、健康づくりは社会貢献の一つ」とは推進員協議会会長の岩下さん。仲間を増やしながら、地域ぐるみで健康づくりを楽しんでいく方針だ。

皆さまも健康づくり推進員として、健康づくりの輪に加わりませんか？ 詳細は健康課へ

**問** 健康課（生活・保健センター内 ☎581-4111）、地域戦略室 **代表**

「健幸」は「健康」と「幸福」を組み合わせた造語です

 日野市防災関連情報ツイッター フォローはコチラから 



広報  
第1340号

平成26年 2014 12/1

■毎月1日・15日発行 ■発行/日野市 ■編集/企画部市長公室  
〒191-8686 東京都日野市神明1-12-1 **代表** ☎042-585-1111 **FAX** 042-581-2516  
**HP** <http://www.city.hino.lg.jp/> **✉** [soudan@city.hino.lg.jp](mailto:soudan@city.hino.lg.jp)  
■配布/日野市新聞組合 (☎042-514-8171 ※10:00~17:00 **FAX** 042-514-8099)