

# ～市民の健康づくりをけん引する～ ひろさき健幸増進リーダー

## ■ ひろさき健幸増進リーダーってどんな人？

市民の健康維持・増進のため、弘前大学と弘前市が連携して行う、地域や職場等における保健活動の担い手を養成するための講座を修了し認定を受けた者で、平成28年4月現在で、131人のひろさき健幸増進リーダーが誕生しています。



## ■ どんな活動をしているの？



健康づくりの楽しさ  
を多くの方にお伝えします！  
運動を習慣にして  
ほしいな…

- 《地域等における健康づくりの実践》
- ・あつぶる体操・ストレッチ等運動の実践
  - ・健康と運動に関する知識の伝達
  - ・健康チェックの実施 等

ひろさき健幸増進リーダーは、それぞれの居住する地域や職場等において、健康教養や運動に関する知識・技術の普及啓発などにボランティアで取り組んでいます。



# ■ どんな活動をしているの？

## ひろさき健幸増進リーダー会 ☆平成27年9月設立 (H28.4.1現在会員数：131人)

平成27年9月に全リーダーで構成する  
「ひろさき健幸増進リーダー会」が設立され、会員が相互に連携し研鑽を積みながら、健康に関する知識の普及啓発や活動を組織的に展開しています。



### 《リーダー会の主な活動状況》

#### ■自主活動：リーダー自らが企画運営

⇒地区での健康サークル など

#### ■依頼事業：外部からの依頼に対するリーダー派遣

⇒町会や団体が行う健康教室での運動指導 など

#### ■市・大学が行う事業への協力

⇒市主催「健康講座」での運動指導

⇒大学の研究活動への協力（体組成等測定）など



リーダー会では、リーダー自らが企画運営し、地域での健康サークルなどをを行うほか、町会や団体等からの依頼を受け、町会等が行う健康教室等にリーダーを派遣し、運動指導等を行ったり、市が行う健康づくりに関する事業や大学の研究活動に協力するなどし、市民の健康づくりのけん引役として積極的に活動しています。

# ■ 私もリーダーとしていっしょに活動してみたい。どうすればいいの？

現在、「ひろさき健幸増進リーダー養成講座」の受講者を募集しています。まずは、説明会で、具体的な研修内容や日程、認定後の活動について聞いてみませんか？

7月31日 日曜日 午後1時30分から2時30分まで

駅前町 ヒロ口 3階 健康ホール で開催します。事前申込み不要。

詳しくは弘前市健康づくり推進課 (☎37-3750) にお問い合わせください。

〒036-8711 弘前市大字野田二丁目7-1  
弘前市健康づくり推進課（弘前市保健センター内）  
TEL:0172-37-3750 FAX:0172-37-7749  
E-mail:kenkou@city.hirosaki.lg.jp