

歩いて、笑って、健幸を広げる 健康づくり推進員募集中

健康づくり推進員は こんな活動をしています！

☎1008783健康推進課 ☎(376)9139

月例ウォーキング

当日は参加者を励ましなが
ら市内を案内し、初心者も安
心して楽しめるようサポート
しています。

初心者向け！
予約不要の
ウォーキング



動画で活動の様子
をご覧ください



地区主催ウォーキング

市内外のさまざまな
コースを設定し、事前
にチェック。当日は参
加者を引率し、困った
ことがあればサポート
します。

毎回違うコースを
歩きます！



その他にもこんな活動をしています！

ストレッチ・ヨガ・料理教室などさまざまな活動をしています。



健康づくり推進員の声

地域にたくさんの仲
間ができました！



ウォーキングの機会が増
え、健康になりました！

活動の中で多摩市の
魅力を良く知ること
ができました！

健康づくり推進員になりませんか？

対市内に住民登録がある、昭和30年4月1日以降に生まれた、健康に
関心があり、健康づくり活動に意欲的に取り組んでいただける方(任期
令和8年4月1日から2年間(更新可)募集人数25人(居住している地
区に所属)活動内容活動地区での健康に関する各種講座の企画・運営、
健康づくりに関する研修への参加など(活動は月に5日間程度)備考
活動費として謝礼あり

●まずは説明会にご参加ください

応募を検討している方に、活動の詳細や応募方法について説明しま
す。先輩推進員との交流もあります。

☎2月9日(月)午後2時～3時30分場健康センター会議室2備考都合
がつかない方は個別対応しますのでご相談ください☎1
月22日(木)～2月6日(金)に、公式ホームページのインター
ネット手続きまたは電話で、健康推進課へ



2月の健康づくり活動 ～ご参加お待ちしております～

●2月の月例ウォーキング

☎集合①2月3日(火)=グリナード広場(永山
1-4)②10日(火)=九頭龍公園③17日(火)=パ
ルテノン多摩大階段下☎初心者☎①永山コ
ース②聖蹟桜ヶ丘コース③多摩センターコ
ース☎①1011720②1011721③1011728☎当日午前
9時45分～10時に、直接集合場所へ

●下河原緑道(国鉄下河原線跡)ウォーキング

☎2月6日(金)午前9時15分～正午☎集合京王
線府中駅北口改札前☎初心者☎25人(申し込
み先着順)☎コース京王線府中駅～下河原線広
場公園～下河原緑道～ふるさと通り～府中郷

土の森公園～中河原公園～関戸橋～ろくせぶ
公園(歩程約5.5km)☎1019054☎1月22日(木)午
前9時から、電話で、健康推進課へ

【●ウォーキング共通事項】

☎持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)☎備考動
きやすい靴と服装で。試行でウォーキング用
ポール持参可(ノルディックポールは不可)。
雨天中止

●楽しいヨガ講習会～ヨガで血流を良くして 身体も頭もリラックス～

☎2月13日(金)午前10時～正午☎場貝取こぶし
館ホール☎20人(申し込み先着順)☎ヨガの講

話と実技講師河野郁江氏(多摩市スポーツリ
ーダー)☎持ち物ヨガマットまたはバスタオル、
スポーツタオル、飲み物☎備考動きやすい服装
で☎1013800☎1月22日(木)午前9時から、電
話で、健康推進課へ

●健康エクササイズ～姿勢を正そう～

☎2月14日(土)午前9時45分～11時30分(9時
30分受け付け)☎場永山公民館ベルブホール☎
30人(申し込み先着順)☎講師古田裕子氏(健康運
動指導士)☎持ち物フェイスタオル、ふた付きの
飲み物☎備考動きやすい服装で☎1018960☎1月
22日(木)午前9時から、電話で、健康推進課へ