

長野県の**健康長寿**の
要因の一つ！

推進員
164名が参加

第52回小諸市保健推進員会 総会・講演会のお知らせ

保健推進員による健康づくりの地道な取り組みが、長野県の健康長寿の要因と言われていますが、小諸市の保健推進員活動も、今年度第52回総会を開催する運びとなりました。

また、理学療法士 関口憲治氏をお迎えして、日常生活に取り入れられる運動について講演会を開催致します。

多くの皆様に、保健推進員の活動を知っていただくために、是非取材いただきますようお願いいたします。

併せてこもろ健幸マイレージ抽選発表会を行います。



■詳細情報

■日時：令和7年4月26日（土）9:45～11:50

■会場：小諸市交流センター2階ステラホール

■内容：

- (1) こもろ健幸マイレージ抽選発表会 9:45～10:00
- (2) 総会 10:00～
- (3) 講演会 10:20～11:20

演題：「楽しく！簡単！5歳若返り体操」
～日常生活に取り入れられる運動について～

講師：NPO法人佐久平総合リハビリセンター 理学療法士 関口憲治 氏

■その他

小諸市保健推進員会は、市内各区からの推薦に基づき、市から委任され、今年度は164名で構成されています。2年間の任期で今年度は2年目の活動となります。活動の中で、健康づくりについて学習をすすめて、自らの健康意識を高め、それを地域に広めて健康で明るい社会を築きあげていこうと活発に活動をしています。市の保健事業への協力や地域の行事などに合わせて健診の受診啓発活動も行っています。

■問い合わせ先

小諸市役所 健康づくり課 健康支援係 担当：長岡

TEL 0267-22-1700（内線2171）

Eメール shien@city.komoro.nagano.jp