### 「ヘルスアップサポーターいずみ」(ヘルサポ)の活動を紹介します!

養成講座を修了し、ヘルサポに登録された方で構成され、約100人が登録しています。

毎年9月におこなわれている『和泉市民健康まつり』やヘルサポ主催のイベントで活躍されている方、 自分の住んでいる地域の健康づくりのために活動されている方、家族や近所の人に健康についての情報 を発信されている方・・・活動の方法は様々です。人と人、地域のつながりを大切にしながら、『自分 のできる範囲でできることを!』をモットーに、和泉市民の健康づくりのために励んでいます。

### <ヘルサポの主な活動>

- ・ 月1回の定例会、年1回の交流会
- ・ 和泉市民健康まつりでブースを持ち 「ココロいずみダンス」と「青竹ふみ体操」を実施
- ・ ウォーキングイベント
- ・ クッキングイベント
- ・ ヘルサポ養成講座や地域の健康教室に協力
- ・ 健康づくり関連の事業に協力



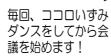
ヘルサポユニフォーム (バックスタイル)

# ★ 定例会

月1回の定例会では、各メンバーの活動報告や情報交換、運動部、食育部、企画部それぞれが中心となって行うイベントに向けた話し合いや振り返り、学習会、ヘルサポ活動の活性化に向けたグループワークなどを行っています。



←定例会の様子 毎回、学習会もして います!











年1回の交流会! 定例会には参加できないメンバーとの交流や 年間活動報告・計画なども共有しています。

#### ★ 和泉市民健康まつり

ココロいずみダンスの普及や楽しく足裏をほぐして、 みんなが健康になるとともにヘルサポ活動のPRを 行っています。



### ★ ウォーキングイベント





運動習慣をつけよう~健康の基本は歩くことから~ 「水と緑がいっぱい 光明池一周ハイキング」 平成30年11月1日(木)9:45~14:30 開催

【コース】泉北高速鉄道光明池駅〜光明池守護神社〜 野外ステージ(昼休憩)~落羽松の並木~ 泉北高速鉄道光明池駅(全長約7.7km)



ショータイムが良かった!盛り上げ上手! 一人で参加、仲良くなってよかった!

参加者

#### **★ クッキンググイベント**

食材の効能を知り、楽しく食べよう!

#### 「あると便利な缶詰め変身レシピ!」

平成30年11月29日(木)10:00~13:30 開催

【メニュー】サバ缶のハンバーグ、きのこのスープ おからとシーチキンのサラダ、トマトジュースゼリー





おいしかった、家でも作りたい! 講話も良かった、また参加したい!

#### 参加者

## ★ 養成講座



「健康のスキルアップはヘルサポから」を合言葉に、 健康づくりボランティを養成しています。

6回の講座では、健康づくりについて学び、定例会にも 参加して活動中のヘルサポとの交流やイベント企画を 行います。

## ★ 健康づくり関連の様々な活動協力

- 槇尾中学校でココロいずみダンスを紹介
- 第3次健康都市いずみ21計画策定にかかるヘルサポ活動について検討
- いずみをギュッとつめこんだ みんなの食育イベントで ココロいずみダンスや健康レシピを紹介
- 健康づくりポイントウォーキングイベントの協力
- ヘルシー運動教室合同 OB 会のサポート なども行っています。



みんなで育てましょう いずみ健康づくりの樹