

地域の健康づくりに「ひた健康運動リーダー」 を活用してみませんか？

1. ひた健康運動リーダーとは

平成17年度より養成を開始し、平成18年度に会を発足した健康づくりボランティアです。

地域で暮らす高齢者を対象に「運動」を通して健康づくりのお手伝い、そして介護予防を推進しています！

現在70名
在籍中！
(R8.2月末時点)

無料

派遣を希望する場合は1か月前までに裏面申請書をご提出ください

※FAXおよび二次元コードからのオンライン申請も可能です

2. 運動メニュー（*実施時間・内容はご相談に応じます）

ぴんしゃん運動	ストレッチ、筋トレの全身運動です。 座位、立位、床バージョンがあります。
水郷リズム体操	「高校3年生」の曲に合わせた主に下半身の体操です。歌いながら楽しく実施できます♪
日田市歌元気体操	「日田市歌」の曲に合わせた複雑な動きが少なく、気軽に取り組める体操です！
タオル体操	「365歩のマーチ」の曲に合わせてチーフやタオルを使った主に上半身を鍛える体操です！

地域の集まりや公民館行事に出向いて、保健師との講話を組み合わせた活動なども行っています！



問い合わせ先：日田市健康保険課（ウェルピア内）
TEL:0973 - 24 - 3000 FAX:0973 -24 - 0321