



市民の健康をささえ、自分たちも健康に！

立川市健康づくり推進員(愛称:健康ささえ隊)は、居住する地域により3つのグループ(はなみずき組、ひまわり組、さくら組)に分かれ、自発的な健康づくり活動を市と協働して行っている団体です。「健康づくり推進員」として、養成された32名を第1期生として平成19年度から活動を開始しています。

活動内容

メインの活動は、自主企画講座の開催

市民を対象に、様々な健康づくりに関する講習会を3組に分かれて開催しています。平成30年度は、3組で延べ12回開催しました。右記が令和元年度の取組になります。

各組の活動は、市広報や講座ガイドにて募集案内しています。

健康ささえ隊は南地区、北西地区、北東地区に分かれ、ウォーキング用のマップの作成や、市の事業の協力など、様々な活動で地域に貢献しています。



健康づくりウォーキングマップ

はなみずき組

桜の季節に「桜を見ながらゆったりウォーキング」を開催。その他、「体組成測定会」として測定・改善体操・再測定の3回講座を開催しました。



ひまわり組

「やさしいヨガ」「フレッシュヨガ」の2回講座のヨガ講座を各2回開催しました。



さくら組

「脳トレ&生き生き体操」として介護予防体操と、「体力を維持するためのノウハウを学びましょう」としてロコモ予防の講座を開催しました。



あなたも健康ささえ隊で活躍してみませんか？

年に1度、健康ささえ隊員の募集をしています。

立川市健康推進課で実施する養成講座を受講することで、健康ささえ隊に参加することができます。

市のサポートもしっかり！

健康ささえ隊と市が集い、総会として、活動内容の報告・課題検討や、情報共有等を、年4回実施します。

そのうち1回は、市民向けに活動報告会を開催し、活動紹介と、講座の体験をしてもらっています。



養成講座は、難しくありません！

アイスブレイキング、レクリエーション体験、イベント企画のコツや危機管理等を学んでいただけます。(年1回実施)



- 参加資格 : 立川市民
参加方法 : 年1回、養成講座を受講していただきます(概ね6月募集、8月ごろ開催)。90分×2回。
連絡先 : 下記のご連絡先へ

担当者または参加者からのコメント

ささえ隊員からの声

「市民の健康を支える？」当初はとても重く感じメンバーで話し合いを重ね又関係機関の協力も得ながらプログラムを作って来ました。毎回、参加者から「楽しかった」との声を頂き、とてもやりがいを持っています。



市担当者からの声

健康ささえ隊の皆様の地域力や活動意欲、型にはまらないアイデアには、いつも勉強させられています。これからも、市と地域のパイプ役となって立川市の健康づくりをささえたいです。

ポイント

1

健康づくりのボランティアを行うことで、自分たちも健康に！

ポイント

2

市民目線の工夫とユーモアで誰もが無理なく楽しく参加できる活動を目指します！



健康ささえ隊

(窓口：立川市福祉保健部健康推進課)

所在地：立川市高松町3-22-9

電話：042-527-3632

H P : <https://www.city.tachikawa.lg.jp/kenkosuishin/kenko/iryo/kenkozukuri/suishinin/katsudo.html>

