

地域の仲間と一緒に、 気軽に運動や健康チェックを してみませんか？



市では、地域のみなさんが集まり、楽しく健康を実感できる取り組みを行っています。

グループのスケジュールに合わせ、健康運動スタッフなどが訪問し、健康講話や簡単な体操などを行います。



活動内容

- 健康の駅よこてらくらく体操
- 健康チェック
- 地域の方々との交流
- 健康講話
- 体力測定
- 栄養講話
- 脳トレ(レクリエーション) など

自分の町内に「健康の駅」がない…
新しく集いの場を作りたい…



健康の駅を立ち上げてみましょう！

ステップ1

仲間を集める

健康づくりに取り組みたい人を集めます。

※原則5人以上

ステップ2

会場を用意する

活動のための会場を用意していただきます。

例) 町内会館、地区交流センター など

ステップ3

活動したい曜日などを決める

健康の駅スタッフとともに活動日や活動内容などを決めます。

ステップ4

活動スタート！

まずは下記までお問い合わせください

【お問い合わせ】横手市 健康推進課 健康の駅係 ☎35-2127