**⑥健康づくりをすすめるための環境づくり**

**＜健康づくりをすすめるための環境づくり＞**

**長崎市健康づくり推進員のご紹介**

**（長崎市が養成している健康づくりのボランティア）**

****

**あなたの個性がきらりと輝く！**

**あなたの活躍する場がきっと見つかります！**



|  |  |
| --- | --- |
| **興味があるもの** | **あなたに向いているボランティア** |
| **食** | **食を通じた健康づくりをお手伝いしたい。** | **食生活改善推進員** |
| **運動** | **ウォーキングを通じて、市民の皆さんと健康づくりをしたい。** | **ロードウオークサポーター** |
| **体操** | **運動教室でのお手伝いをしながら、参加者と一緒に健康づくりに取り組みたい。** | **あじさいサポーター** |
| **地域のサロンや老人クラブ等で、介護予防体操を紹介しながら、楽しく活動を継続できるようサポートしたい。** | **シルバー元気応援サポーター** |
| **交流** | **身近な場所に集まって、参加者と体操や交流などサロン等の運営をしながら自身も元気でいたい。** | **高齢者ふれあいサロンサポーター** |
| **介護施設入居者との交流を通じて生きがいづくりをしたい。** | **介護施設ボランティア** |

ご興味があられたら、健康づくり課☎829-1154まで！