

# 募集

ガウランドと一緒に健康づくり活動を  
市内に広めてくれる方を募集します！

# 健康運動推進員



## 健康運動推進員とは？

自分なりに一生懸命健康づくり活動ができていて、さらに、他の人を応援してくれる人のことです。

ガウランドからも、健康づくり活動の向上に  
つながるような情報を提供いたします

➡ 詳しくは、裏面へ！

袖ヶ浦健康づくり支援センター  
**Gauland**  
ガウランド



## 推進員になったら…

- 運動を始めたいと思っている人がいれば、ぜひ誘ってあげてください。
- 運動に迷っている人がいれば、自分の経験から、ぜひ後押ししてあげてください。
- 困っている人がいれば、ぜひ助けてあげてください。



## 推進員活動計画

- 推進員対象セミナー開催  
「運動・栄養・休養・疾病」など推進員の方たち自身の健康づくりに役立つセミナーや、無料運動教室等を開催します。
- 推進員対象イベント開催  
日帰りウォーキング旅行など、楽しみながら健康づくり活動をおこなえるイベントを開催します。

その他にも、

- ガウランド施設内や移住地域周辺において、健康維持・増進に関する質問があった時は、ご自身の体験談などをお話してください。
- 健康増進に関するイベント開催時などボランティア参加のご協力をお願いすることがあります。自身の体調や都合が許す場合において、ぜひご参加ください。



## 登録方法

- ① 受付、健康情報コーナーにて登録用紙を受け取り、必要事項を記入する。
- ② 健康情報コーナーの指導員へ手渡す。
- ③ 指導員から聞き取りの後、登録完了となります。

