

運動普及推進員になって、運動の効果や実践を学び、 自分も健康になりましょう！そして、充実ライフを過ごしましょう！

「運動普及推進員」ってどんな人？

運動を通して、地域住民に健康づくりを普及・啓発するボランティアです。
32時間以上の養成講座を受講した方達で、現在、100名の推進員が活動しています。

どんな活動をしているの？

月1回、市内の名所や史跡を巡るウォーキング教室の企画・開催
市の運動教室、運動研修会等への協力など

令和5年度のウォーキング教室の参加者状況 (人)

実施月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
参加者数	65	47	50	63	45	33	49	44	48	51	495

運動普及推進員の魅力とは？



運動普及推進員養成講座を開催します！！（申込必要）

7～3月にかけて、全12回、運動普及推進員養成講座を開催します！興味のある方、ぜひ、お問い合わせください。

対象者 継続して運動ボランティアの活動ができる方、全日程の講座の8割以上に出席できる方

講座内容（定員20名）

回	日にち	時間	会場	内容
1	7/31	9:30～12:00	わくわくセンター	・開校式、オリエンテーション・運動実技「健康づくりのための運動」
2	8/30	13:30～16:00	わくわくセンター	・講義「本市の健康増進の取組」・運動実技「生活習慣病予防の運動」
3	9/6	13:30～16:00	わくわくセンター	・体力測定・運動実技「自分の運動強度を知る」
4	9/24	9:30～12:00	高祖多目的集会所	・健康づくりウォーキング教室に参加
5	10/16	9:30～12:00	わくわくセンター	・講義「本市の介護予防の取組」・運動実技「介護予防の運動」
6	11/20	9:30～12:00	わくわくセンター	・運動教室体験会に参加
7	12/19	13:30～15:00	大柿市民センター	・講義「健康づくりと歯科」・実技「ブラッシング指導」
8	1/24	9:30～15:00	大柿市民センター	・実技「救急救命」・調理実習「健康づくりと栄養」 ・先輩運動普及推進員と交流会
9	1/28	9:30～12:00	中町港	・健康づくりウォーキング教室に参加
10	2/19	13:30～16:00	大柿市民センター	・講義「健康づくりと休養」・実技「ニュースポーツを体験」
11	2/25	9:30～12:00	鹿田公園	・健康づくりウォーキング教室に参加
12	3/12	13:30～16:00	わくわくセンター	・体力測定・運動講義、実技「まとめ」、閉校式

講師 健康運動指導士、歯科衛生士、保健師、栄養士など

申込締切 7月18日(木)まで

申込先・問合せ先 江田島市保健医療課 ☎ 0823-43-1639

健康ひろば

心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎ 0823-22-5400

日時 7月12日(金)午後1時30分～3時

場所 大柿市民センター 会議室3

エイズ・梅毒・肝炎ウイルス検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎ 0823-22-5400

日時 7月8日(月) 午前9時～正午

場所 広島県呉庁舎3階（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所、氏名、連絡先が必要

申込期限 【エイズ・梅毒】7月5日(金)

【肝炎ウイルス】7月3日(木)

男性料理教室（要予約）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

日時 7月11日(木) 午前9時30分～午後1時

場所 飛渡瀬老人集会所

内容 節約食材を使って、夏バテ予防の食事を作ろう！

参加費 250円

持参物 エプロン、三角巾、タオル

アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

体験を語り合い、断酒を支援する場です。

日時 7月22日(月)午後1時30分～3時

場所 江田島保健センター

7月の健康づくりウォーキング教室は、
屋内で研修会を開催

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

暑い中でのウォーキングは熱中症などの危険があるため、お休みします。代わりに、研修会を開催します。お気軽にご参加ください。

日時 7月31日(水) 午前10時30分～正午

場所 わくわくセンター **講師** 田中 好行さん

内容 講座・実技「健康づくりのための運動」

持参物 室内靴、タオル、水分補給のお茶

※運動のできる服装でお越しください。

～献血にご協力ください～

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

日時 7月20日(土) 午前10時～正午

午後1時15分～3時30分

場所 ゆめタウン江田島 駐車場

保健医療課

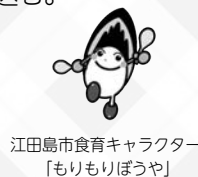
■作り方

- ① 牛薄切り肉は一口大に切る。
- ② タマネギは薄切り、ニンジン、ピーマンは千切り、シメジは小房に分ける。
- ③ ボウルに★漬けダレを入れ、①と②を加え、よく揉み込む。
(30分程度おき、味をなじませる)
- ④ フライパンに③を汁ごと加え、中火にかけ、炒める。
汁気がなくなったら、白ごまをふるとできあがり。

■材料（4人分）

牛薄切り肉…………… 240g
タマネギ…………… 200g（1個）
ニンジン…………… 120g（4/5本）
ピーマン…………… 120g（4個）
シメジ…………… 120g（1パック）
白ごま…………… 4g（小さじ2）

★漬けダレ
ニンニク…………… 10g（2片）
※チューブの場合……小さじ2
しょうゆ…………… 40g（大さじ2強）
酒…………… 20g（大さじ1強）
砂糖…………… 8g（大さじ1強）
コチュジャン…………… 28g（大さじ2）
ごま油…………… 12g（大さじ1）



毎月19日は食育の日♪家族そろっていただきます!!

おすすめメニュー
Cooking 192
プルコギ



甘辛ダレに漬け込んだ牛肉とたっぷりの野菜を炒め煮にした韓国の定番料理です。ご飯がすすむこと間違いなし！暑さで食欲がおちる夏にぴったりの一品です。