



立川市

健康ささえ隊

健康ささえ隊は健康づくり推進員の愛称で、
ウォーキングや講座等のグループ活動を企画・運営し、
市と地域を繋ぐパイプ役の市民ボランティアです。
ご自身はもちろん地域全体が健康で笑顔あふれるまちになるよう、
あなたも健康ささえ隊に参加しませんか 😊

健康ささえ隊はどのような活動をしているの？

ひまわり組・はなみずき組・さくら組の3つのグループに分かれて、
様々な講座・活動を企画・運営しています 🎵

◎ウォーキング・ヨガ・体操等の講座 ◎地区健康フェアへの参加



健康ささえ隊に加入するにはどうしたらいいの？

立川市民で、年1回実施される養成講座を受講すれば加入できます。立川市ホームページ
次回の開催は、決まり次第立川市のホームページに掲載します。



担当 立川市健康推進課地域支援係 ☎042-523-2111（内線 4029）