

4月から広報つばめの発行が月1回になります

これまでお知らせしてきたとおり、毎月1日と15日に発行している「広報つばめ」を、4月から月1回の発行とします。また、市からお願いする全戸配付物や回覧も月1回となります。

市からのお知らせは、燕市公式ウェブサイトやSNSなどでも発信していますので登録・活用ください。

燕市公式ウェブサイト  	LINE  
ツイッター  	防災つばめ〜  
子育てアプリ「はぐはぐ」  	☎ 地域振興課 広報広聴係 ☎ 0256・77・8363

きー 鍵 情報

自分も元気に！ 地域も元気に！ 保健推進委員

289人が活動中！
身近な健康づくりの
応援団です。

の活動を紹介します。

1 保健推進委員とは？

各地区の自治会長から推薦を受け、地域に密着した健康づくり活動を行っています。



燕市保健推進委員協議会長
川瀬 信子さん

市の健康課題解決に向けて、研修で学んだ知識を生かした健康づくり教室などを企画・実施しています。

「人と地域のつながり」を大切に活動しています。

気軽に「保推さん」と呼んでください！

2 活動は市内全域で年間約 350 回！



「人と人がつながる場」を地域で提供。開催案内は、地区ごとに回覧しています。詳しくは、地域の保推さんや保健センターに問い合わせください。

【写真の説明】

- ①さまざまな運動の体験ができる運動教室でメタボ予防。
- ②笑うことで健康づくり。この日は落語を通じて詐欺防止を啓発。
- ③「地域のことは地域で守る！」いざというときのための救急救命講習会。
- ④元気磨きたいによる健康劇。地域に元気の種をまきました。

3 保推さんも実践！ ～with コロナ時代の健康法～

元気のもと、人と話すことと笑うこと。マスクをしていても聞こえる声で元気に話すよう心がけています。

毎日、ラジオ体操。続けることで体調の変化に気づくことができます。

コロナ禍でもできるウォーキング。万歩計をチェックしながら、自分のペースで続けます。

「つばめ元気ががやきポイント手帳」で体調管理しています。日々の検温などを記録すれば、「新しい生活様式」を取り入れた健康づくりにも活用できます。

●問合せ 保健センター ☎ 0256・93・5461

良寛書道展

良寛さんにゆかりのある言葉や課題語句とした、市内小学3年生～中学生の皆さんの書道作品展です。その中から銅賞以上の入賞作品を展示します。

☎ 0256・63・7002

催し

時 とき	所 ところ	対 対象
定 定員	内 内容	料 料金

※料金の記載がないものは無料

持 持ち物 他 その他
申 申込 問 問合せ
HP…ホームページ
FAX…ファクス 電…電子メール
☎…「つばめ元気ががやきポイント事業」5ポイントメニュー

講座・教室

スポーツランド燕カルチャー教室

- ①はじめてのレジンアクセサリー
時 2月2日(火)・16日(火) 午前10時～正午 定 8人 料 各回1650円 汚れが気になる人はエプロン
- ②ビーズアクセサリー入門教室
時 2月4日(休)・18日(休) 午前10時～正午 定 6人 料 各回1650円と材料費1100円(内容により材料費が変わります)
- ③つまみ細工教室
時 2月17日(水) 午前10時～正午 定 10人 料 2750円
- ④はじめての透明水彩教室
時 2月27日(日) 午前10時～正午 定 6人 料 2200円と材料費550円 洗剤、筆洗、バケツ、雑巾、ティッシュ、鉛筆、消しゴム、カッター

■共通事項
①1週間前まで 他 料金はいずれも税込み 所・問 0256・64・2483

庭木の管理講習(座学)

自宅の庭を、自分で管理する方法を学んでみませんか。

時 2月5日(金) 午後1時30分～3時30分 所 燕勤労者総合福祉センター 対 60歳以上の人 定 30人 持 筆記用具 申 2月3日(木)まで 燕市シルバー人材センター ☎ 0256・64・2483

※会員以外の人でも参加可。

ガーデニングの基礎知識講習(座学)

ガーデニングの基礎知識やコツを学びませんか。

時 2月9日(火) 午後1時30分～3時30分 所 燕勤労者総合福祉センター 対 60歳以上の人 定 30人 持 筆記用具 申 2月5日(金)まで 燕市シルバー人材センター ☎ 0256・64・2483

※会員以外の人でも参加可。

保健推進委員の活動を紹介します。