

諫早市運動普及推進員協議会

運動を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。



会員102名(R6.4月現在)で、ウォーキング班・のんのこ体操班・ニュースポーツ班の3班に分かれて活動をしています。
市民のみなさまが「自分らしくいきいきと輝いて暮らせる」ための健康づくりのお手伝いができたら光栄です。

ウォーキング班



毎月2~3回市民ウォーキングを実施しています。
市内7地域各コースあります。

のんのこ体操班



のんのこ節にあわせた「のんのこ体操」と筋力運動と有酸素運動を組み合わせた「のんのこ21サーキット」を実施しています。

ニュースポーツ班



毎月1回、グラウンドゴルフやペタンクを実施しています。



健康いさはや21応援隊マスコットキャラクター e・サラオ

1日30分以上、週に2回以上運動する人を増やすために、活動しています。

健康いさはや21とは、諫早市の健康増進計画です。

【お問合せ先】事務局：諫早市健康推進課 電話：22-1500

令和6年4月作成