

手をつなぎ 声をかけあって 健康づくり

さがみはら市民健康づくり会議は令和5年度から
「健康サポートさがみはら」を
愛称として、活動します！

市民のみなさんがいつまでも元気に過ごせるよう、
「さがみはらの健康づくり」を推進するボランティア組織で、
平成16年2月11日に設立しました。

健康づくりをめざす個人および団体が、行政とのパートナーシップにより活動しています。



私たちが
活動しています！

市スポーツ協会
市シルバー人材センター
市食生活改善推進団体わかな会
市地域婦人団体連絡協議会
市立小中学校長会
市薬剤師会
市公民館連絡協議会
市社会福祉協議会
みらい子育てネットさがみはら連絡協議会
神奈川県看護協会 相模原支部
市勤労者福祉サービスセンター
相模原環境衛生協会

神奈川県歯科衛生士会 相模原支部
市青少年指導委員連絡協議会
市医師会
市民生委員児童委員協議会
市健康づくり普及員連絡会
市スポーツ推進委員連絡協議会
市歯科医師会
市子ども会育成連絡協議会
相模原食品衛生協会
市栄養士会
市腎友会
神奈川県柔道整復師会 相模支部
市ラジオ体操連盟

(法人の種類は省略)

その他、自主的に健康づくりに取り組んでいる個人の方も活動しています。

「健康サポートさがみはら」は、 市民の皆さまの健康づくりのために、 こんな活動をしています！

健康フェスタの開催

子どもから高齢者まで、気軽に参加できて、こころとからだの健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんの楽しいイベントを開催しています。

健康づくりに関する出展多数！

体操などの楽しいイベント♪

スタンプラリーの実施★



ラジオ体操の普及

誰もが手軽に継続して実践できる身近な運動として「ラジオ体操」の普及に取り組んでいます。ラジオ体操講習会や相模原市ラジオ体操実施会場マップの作成をしています！

相模原市 ラジオ体操 2022 改訂版 実施会場マップ

あなたもラジオ体操をはじめませんか？
ラジオ体操は、心身の健康増進に効果的であり、手軽に実践できる運動です。また、高齢者や障害のある方にも取り組んでいただくことで、健康増進に貢献することができます。

ラジオ体操マップの作成は、市民のみなさまの協力が必要です。ご協力をお願いいたします。

実施会場	実施日時
相模原市立中央公民館	毎月第1、3日曜日 10:00～11:00
相模原市立中央公民館	毎月第2、4日曜日 10:00～11:00
相模原市立中央公民館	毎月第5日曜日 10:00～11:00



気軽に健康測定

健康づくりへの関心を高めたり、ご自身の身体の状態を知っていただくため、駅前や商業施設などで健康測定を実施しています。



お問合せ先

さがみはら市民健康づくり会議事務局
相模原市健康福祉局保健衛生部
健康増進課
☎ 042-769-8274

令和5年6月発行



健康サポートさがみはらについて、もっと知りたい方は、市HPをcheck!!

