



体 いきいき 脳 よろこぶ



健康づくり推進員養成講座

令和4年度
受講生募集

全5回シリーズ

講座内容

健康づくりのための運動や栄養、生活についての知識や技術を習得します。
健康づくり推進員として地域で健康づくりを広げていくために、幅広く健康づくりについて学びます。

対象者

全5回の講座を受講できる人で、講座修了後は、津市健康づくり推進連絡協議会へ加入し、健康づくり推進員としてお住まいの地域でボランティア活動ができる人。年齢・性別は問いません。

日程		主な講義内容
1 午後	7月5日(火) 1時30分～3時	開講式 オリエンテーション「健康づくり推進員とは」 医師の講話 「健康長寿をめざすためのあなたの健康管理」
	7月12日(火) 1時30分～3時	栄養士の講話 「生活習慣病、低栄養・フレイル（筋力や認知機能などが低下した状態）の予防について」
3 午前	7月27日(水) 10時～11時30分	体力測定等 健康運動指導士の講話と実技 「運動の効果と生活に運動を」 元気アップ運動を楽しく体験
	8月3日(水) 10時～11時30分	健康運動指導士の講話と実技 「運動の効果と生活に運動を」 スクエアステップを楽しく体験
5	8月9日(火) 10時～11時30分	歯科衛生士の講話「お口の健康について」 保健師の講話 「健康づくり推進員の活動と役割」 閉講式

講座のめざすところ

- 健康に関する知識を高める!
- 健康づくりの実践方法を学ぶ!
- 体験したことを生活の中で誰かと一緒にやってみる!

健康づくり推進員になって、健康づくりを地域の仲間にも広げてみませんか?



会場	一志保健センター
定員	先着20人
参加費	無料

申し込み

5月23日(月)～定員になり次第受付終了
一志保健センター
電話(059)295-0112
電話または直接窓口へお申し込み下さい

講座受講後は、さらにもう一步! スクエアステップリーダーを目指しましょう

スクエアステップリーダー養成講座 全8回シリーズ

会場	一志保健センター		対象者	健康づくり推進員養成講座修了者 健康づくり推進員
10時00分～11時30分(90分)				
1回目	9月7日(水)	5回目	9月30日(金)	スクエアステップと元気アップ運動を学びます。修了するとスクエアステップリーダーの認定を受けられます。 費用:リーダー認定料2000円 健康づくり推進員の地域活動で、身体を動かしましょう。
2回目	9月12日(月)	6回目	10月7日(金)	
3回目	9月16日(金)	7回目	10月17日(月)	
4回目	9月26日(月)	8回目	10月21日(金)	

※開催2時間前に暴風警報及び台風に伴う大雨警報が発令されている場合は中止します。また、大雨等天候により予告なく中止する場合があります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を縮小・中止する場合があります。



健康づくり推進員とは

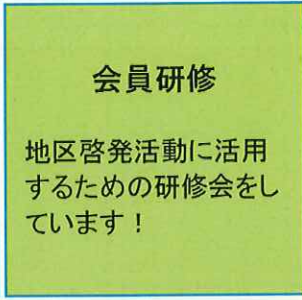
健康に関する知識を楽しく学び、自らが健康に、さらに市民や地域にも健康づくりを広げていく活動をしています。

健康づくり推進員の活動



健康づくりに関する普及・啓発活動

ウォーキングや健康体操、料理教室、体力チェックなど地域の人たちと一緒に楽しく活動しています！



会員研修

地区啓発活動に活用するための研修会をしています！



笑顔で「楽しかった」とすごく喜んでくれた時は、こちらもうれしくなり良かったと感じます。

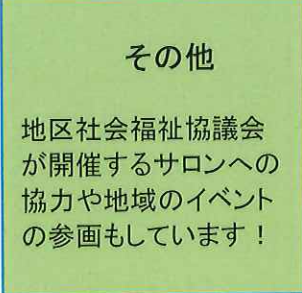


地域のまつりなどでスクエアステップを実施し、地域の仲間に健康づくりを広めています！



自主活動

仲間づくりのための親睦会、施設への慰問等もしています！



その他

地区社会福祉協議会が開催するサロンへの協力や地域のイベントの参画もしています！



津市10地域10支部があり、仲間と協力しながら地域に根ざした活動をしています！

地域の健康づくりを支えるヘルスポランテアとして活躍しませんか？



地域のつながり・ふれあい・支えあい

ヘルスポランテアとは、地域で健康づくりを広げていくために、ボランティアとして活動する健康づくり推進員・食生活改善推進員・母子保健推進員の総称です

