

一宮市が『健康』になるお手伝い、始めませんか？

健康づくりサポーター養成講座のご案内

健康づくりしたいな！
ボランティアを始めたい



健康に関心のある方
を募集中！
受講費は無料

「健康づくりサポーター」の活動をご存じですか？

◎健康づくりの勉強の機会があり、①ご自身の学びを深め、②自分でも健康づくりを実践しながら、③さらに「家族」「友達」「近所」の方など周りの方に伝えて健康づくりの輪を広めていきます。

◎養成講座を受講した後、身近でできることを仲間と一緒に考え活動します。一宮市健康づくりウォーキング大会の企画・運営など地域の健康づくり活動を推進するボランティア組織です。

現在約 50 名が活躍中

令和 5 年度 健康づくりサポーター養成講座

【日 程】※この講座は3回コースです。

回	と き	内 容	講 師
1	令和 6 年 1 月 19 日 (金)	「地域における健康づくり活動について」 ～健康づくりサポーターに期待すること～	大学教授
		「健康日本 21 いちのみや計画について」 「一宮市の健康づくりについて」	保健師
		健康づくりサポーター協議会の活動報告	健康づくりサポーター
2	1 月 26 日 (金)	運動の話と実技 ～安全に運動をするために～	愛知県 運動指導員
3	2 月 2 日 (金)	栄養の話 ～食生活の大切さについて～	管理栄養士
		歯科の話 ～歯の健康と生活習慣～	歯科衛生士
		健康づくりサポーターとの交流会	健康づくりサポーター

時 間 午後 1 時 30 分～4 時 00 分 (受付は午後 1 時 15 分～30 分)

と ころ 尾西生涯学習センター講堂 (一宮市東五城字備前 12 番地)

対 象 者 おおむね 70 歳までの一宮市民で、講座終了後、地域の健康づくり活動が可能な方

申 込 日 12 月 1 日 (金) から電子申請または電話 (西保健センター ☎0586-63-4833)

定 員 20 名 (定員になり次第しめきり)

持 ち 物 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート (お持ちの方)



申込み方法 (電話または電子申請 (右の二次元コード) のどちらかでの申込み)

- 電話 「健康づくりサポーター養成講座の申込み」とお伝えください。
- 電子申請 電子申請が終了していても申込み可能な場合があります。お電話ください。

☆講座終了後、一宮市健康づくりサポーターとして、ウォーキング大会など地域の健康づくり活動を行います。

[問い合わせ]

健康支援課 西保健センター 一宮市東五城字備前 12 番地 ☎0586-63-4833