

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？

◎健康づくりサポーター協議会は、地域の健康づくりのためのボランティア団体です。仲間と一緒に身近でできる健康づくり活動を考え取り組んでいます。

◎健康づくりサポーターになると、健康づくりを勉強する機会があり、自分の学びを深め、自分でも健康づくりを実践しながら、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ることができます。

2024年度 健康づくりサポーター養成講座

現在約 30 名が活躍中

【日 程】※この講座は3回コースです。

回	と き	内 容	講 師
1	2025年 2月4日(火)	「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	2月12日(水)	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28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 中保健センター

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 み 12月2日(月)から電子申請または電話（中保健センター☎0586-72-1121）

定 員 30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、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 中保健センター 一宮市貴船町3丁目2番地 ☎0586-72-1121