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。

現在約３５名が活躍中

2026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	2027年 ２月１５日(月)	「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～	大学助教
		「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２２日(月)	運動の話と実技　～安全に運動をするために～	理学療法士
3	２月２６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



☆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。

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　西保健センター
※第２回目のみ中保健センター（一宮市貴船町３丁目２）
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
定　員　**３０名　（定員に達した場合は抽選）**
申込み　２月５日（金）まで
電子申請または電話
（西保健センター　☎0586-63-4833）

電子申請はこちら

［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