

# ヘルスリーダー 養成講座



こんなあなたに...

市民のために何かやりたい  
自分のフィールドを広げたい  
健康の知識を身につけ、広めたい  
ボランティア活動したい



## 〔対象〕

65歳未満の成人市民で、1年間講習を受けた後、ヘルスリーダーとして活動できる方（講習の受講のみは出来ません）

## 〔場所〕

保健センター

## 〔日程〕

運推食推共通

6/13、7/18、8/8、9/12、10/17、  
1/16、3/6

運推のみ : 11/7、12/5、2/6

食推のみ : 11/14、12/12、2/13

上記のほか、ヘルスリーダーの活動を市民として体験する等（2回）

## 〔定員〕

32名

（運推コース、食推コース各16名）

※先着順

## 〔費用〕

調理実習材料費（食推コースのみ）

## 〔申込み〕

電話等で健康増進課へ（5/17〆切）

（Tel: 22-8331）



ヘルスリーダーって？

運動普及推進員さんと食生活改善推進員さんです。



運推さんは何をしていますの？

運動習慣の定着をすすめるため、ウォーキングや健康づくりの体操などのイベントの活動をしています。



食推さんは何をしていますの？

食ることからの健康をひろめるため、市民への減塩の普及やレシピをつくり調理実習をしたり、イベントやHPで紹介する活動をしています。



ヘルスリーダーになるには？

運推コースか食推コースをお選びください（両方も可）。  
1年間計12回の講座を受けて、基礎知識を学びます。

## 〈ボランティア活動の例〉

### 食推さん

健康的なレシピの作成・調理・市民向けの料理教室、イベントでの展示等を通して市民の健康づくりのサポートを行います。

### 運推さん

ウォーキング、エクササイズなどの運動教室、ハイキング、研修会などを通して市民の健康づくりのサポートを行います。

