

市民のために
何かやりたい

始めよう！新しい自分
令和7年度

自分の
フィールド
を広げたい

ボランティア
活動したい

健康の知識
を身につけ
広めたい

ヘルスリーダー 養成講座

ヘルスリーダーって？

運動と食生活、それぞれのボランティアさんが市民の健康づくりをサポートしています

檀原市運動普及推進員（運推さん）

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活動をしています

【ボランティア活動例】

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

檀原市食生活改善推進員（食推さん）

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

【ボランティア活動例】

健康的なレシピの作成・調理・市民向けの料理教室・イベントでの啓発等

対象

65歳未満の成人市民。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

檀原市保健センター（畝傍町9-1）

定員

32名（運推16名、食推16名）

参加費

調理実習材料費（食推コースのみ）

申込

5月26日までに電話で健康増進課へ

日程

【運推食推共通】6/12,7/17,8/7,9/11,10/16,(R8)1/15,3/5

【運推のみ】11/6,12/4,(R8)2/5 【食推のみ】11/13,12/11,(R8)2/10

※このほか、ヘルスリーダーの活動体験を2回。※全12回のうち9回以上出席。

誰かに役立ちたいと参加しましたが、結局自分のためになる講座でした。

受講者の声

人とのかわりの中で楽しく取り組めるのがボランティアの魅力だと感じました。

健康について考えるきっかけになりました。

新しい出会いがあって、ハッピーな気持ちになった。

自身の興味があることを学んでレベルアップできたので、人に伝えていきたい。

【申し込み・問い合わせ】

檀原市健康増進課

TEL : 0744-22-8331 FAX : 0744-24-9124