

橿原市の未来へ
あなたのちからを貸してください
令和8年度

ヘルスリーダー 養成講座

自分の
ために

誰かの
ために

友達作り

健康維持

ヘルスリーダーとは、
地域の健康づくりをすすめるボランティアで、
食生活改善推進員（食推）と運動普及推進員（運推）が
「食」と「運動」に分かれてそれぞれ活動します。

橿原市食生活改善推進員（食推さん）

食べることからの健康を広める活動をしています。

【ボランティア活動例】

- ・減塩の普及イベントでの啓発運動
- ・健康的なレシピの作成・調理
（作成したレシピは市のホームページに掲載）
- ・市民向けの料理教室など

橿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
- ・地域での出前運動教室
- ・ウォーキングマップの作製
- ・ハイキングの実施協力など

対 象：20歳以上65歳未満の市民で、1年間講座を受けた後、ボラ
ンティアとして活動できる方 ※講座の受講のみは出来ません

場 所：保健センター（橿原市畝傍町9-1 畝傍御陵前駅すぐ）

定 員：食生活改善推進員コース16名、運動普及推進員コース16名
※両方、もしくは片方のみの申し込みが可能です

費 用：調理実習材料費（食生活改善推進員コースのみ）

※養成講座終了後の活動時にボランティア保険などの年会費が発生します

日 程：○運推食推共通：6/10(水), 7/16(木), 8/19(水), 9/10(木),
10/14(水), 1/14(木), 3/10(水)

○運推のみ：11/12(木), 12/2(水), 2/3(水)

○食推のみ：11/18(水), 12/9(水), 2/17(水)

○このほか、ヘルスリーダーの活動を体験（2回）

申 込：5/29(金)までに電話、ロゴフォームにて（二次元コード↑）



【申し込み・問い合わせ】

橿原市健康増進課

TEL：0744-22-8331

FAX：0744-24-9124