

令和6年度

上市町健康づくりボランティア 養成講座の受講者募集！

健康や食に関する知識を身に付けて、健康づくりボランティア(食生活改善推進員、ヘルスボランティア)として活動してみませんか？健康に関心をお持ちの方はもちろん、男性の参加もお待ちしています。

対 象 : 下記の項目にいずれも該当する方(定員: 20名)

- ◇上市町内在住で、健康づくりボランティアとして活動に参加できる方
- ◇おおむね70歳未満の方

内 容 : 全8回開催(下記のプログラム内容のとおり)

受 講 料 : 無料

応募締切 : 6月14日(金) ※定員になり次第、締め切ります。



◆養成講座プログラム内容(全8回開催)◆

回数	開催日時	内容	会場
1	6月28日(金)10:00~12:00	開校式 講義「これからの健康づくり」	保健センター
2	7月31日(水)10:00~15:00	実習「野菜たっぷり減塩メニュー」 講義「生活習慣の予防について」 「食生活について」	保健センター
3	8月30日(金)10:00~15:00	実習「低栄養予防メニュー」 「健康運動の必要性について」 講義「ヘルスボランティアと食生活 改善推進員の活動紹介」	保健センター
4	9月3日(火)9:00~15:00	実習「いきいきコース(体力測定)」	とやま健康パーク
5	10月11日(金)12:30~16:00	実習「福祉用具体験」	サンシップとやま
6	11月12日(火)9:00~12:00	実習「応急手当と心肺蘇生法」	上市消防署
7	12月12日(木)10:00~14:00	実習「骨粗鬆症予防メニュー」 講義「歯の健康について」	保健センター
8	1月24日(金)10:00~14:00	実習「おもてなしメニュー」 講義「こころの健康づくりについて」 閉校式	保健センター

※4、5回目は保健センターからバスを出す予定です。6回目は現地集合の予定です。

【申し込み先】

上市町役場 福祉課(保健班)

上市町保健センター 電話473-9355