

～健康づくりについて学び☆地域で活動～

アスマイル対象講座
講座終了後ポイント進呈!

R6健康づくりボランティア養成講座 (全9回講座)



令和5年4月1日に施行した「泉大津市健康づくり推進条例」に基づき、市民の皆さんの健康づくりの推進を図るため、健康づくりの知識を有し、健康づくり活動に取り組む人材の育成に取り組んでいます。正しい生活習慣や食生活、運動の大切さを楽しく学び、学んだことを健康づくりボランティアとして地域での活動にいかしませんか。

	日程	時間
第1回	5月14日(火)	9:30~12:00
第2回	5月30日(木)	9:30~11:30
第3回	6月12日(水)	9:30~12:00
第4回	6月25日(火)	9:30~12:00
第5回	7月4日(木)	9:30~12:00
第6回	7月22日(月)	9:30~12:00
第7回	8月29日(木)	9:30~11:30
第8回	9月10日(火)	9:30~12:00
第9回	9月19日(木)	9:30~11:00



教室の様子

教室では、こんなことを学びます！

- ・健康測定で自身の健康状態が見える化
- ・1日に必要なエネルギー量
- ・歯の健康づくり
- ・バランスの良い食事について
- ・食品成分表の活用術
- ・ヘルシーメニューの調理実習
- ・グループワーク(テーマに合わせた献立作り)
- ・健康づくりのための運動(運動実技2回)など

*本講座終了後、市内で活動する「地域ボランティアグループ」への所属が可能です！

場 所：泉大津市立保健センター（宮町2-25）
対 象：市内在住で食や健康づくり、地域ボランティア活動に興味のある方
定 員：16名（先着順）
申 込：泉大津市立保健センターへ **4月8日(月)から**申し込み
(希望回のみ受講や、以前に本教室を受講された方は、お申し込みできません)
持 物：筆記用具、電卓(1回目)※2回目以降の持物については順次ご案内します
費 用：1,000円(実習、資料代として)第1回受講日にお支払いいただきます。

健康づくりボランティアについて

健康づくりボランティアにご登録いただき、ご都合のつく曜日や時間など、無理のない範囲で、市が依頼する健康づくり教室やイベント等で健康測定スタッフとしてご協力いただくと、ボランティアポイントとして「アスマイル泉大津市ポイント」が獲得できます！

問合：泉大津市立保健センター

☎ 0725-33-8181 (平日8:45~17:15)