

2019年度

# 健康づくりボランティア 養成講座

～食生活改善推進員・すくすく子育てボランティア・ヘルスパートナーみやまへの育成～

子どもから高齢者まで、市民が地域で健康に暮らし続けられることを目標に、地域ぐるみで自主的に健康づくりや子育て支援に取り組む方々を募集します！

- ボランティア活動に興味がある
  - 健康のために、どのような運動や食事をしたらよいのか知りたい
  - 一緒に健康づくりや子育て支援に取り組む仲間が欲しい
  - 地域のネットワークを広げたい・作りたい
- ☑1つでも当てはまった方はぜひご参加ください♪

4日間の講座に参加するとこんな活動ができます！！



## 食生活改善推進員 (愛称: ヘルスメイト)



※全4日間の受講が条件

区内約100名の会員の方が、最新の健康づくりの知識を学びながら、ひとり暮らし高齢者の会食会や、お子さん・男性・妊婦の方を対象とした料理教室等で活躍しています。

## すくすく子育てボランティア (愛称: うさぎボランティア)



※7/3(水)、7/31(水)の受講が条件

区内の約30名の会員の方が、子育ての経験を活かしながら、地域みまもり支援センターの乳幼児健診や育児相談などでの、お子さんの保育等を通じた活動をしています。

## 運動普及推進員

(愛称: ヘルスパートナーみやまえ)

※医師から運動を制限されていない方

区内約40名の会員の方が、お近くの公園で行われている「公園体操」などを通して、運動の楽しさ・大切さを地域の皆さんに普及する活動をしています。

☺新しいボランティアグループを立ち上げてみたい!

☺既存のグループを探して活動したい!

・・・という方も大募集です。



教室についての詳しいご案内は裏面をご覧ください

- 対象 宮前区在住。  
原則、全日4日間参加できる方。

■日程

日程		内容
1日目	2019年 7月 3日(水) 13:30~16:00 宮前区役所 健診フロア 1階 集団教育ホール	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 最近の子育て事情について(講義)</li> <li>• 健康づくりと食事(講義)</li> </ul>
2日目	2019年 7月 8日(月) 13:30~15:30 宮前区役所 健診フロア 1階 集団教育ホール	健康づくりと運動(講義と運動実習) 講師:奥田文子先生
3日目	2019年 7月18日(木) 9:30~13:00 ※宮前市民館4階料理教室	健康づくりと栄養・食生活(調理実習)
4日目	2019年 7月31日(水) 13:15~16:00 宮前区役所 健診フロア 1階 集団教育ホール	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康づくりと地区組織活動(講義) 講師:小倉敬子先生</li> <li>• 健康づくり総論(講義)</li> <li>• ボランティアの活動紹介</li> </ul>

■費用 無料 ※ 7月18日は 食料費(500円程度)がかかります。

■持ちもの 筆記用具 (7月18日は エプロン、三角巾、食器用ふきん2枚)

■お申込み 電話又はFAXにて申込み

(FAXは下記の申込書にて044-856-3237まで)

2019年5月15日(水) 午前9:00~

以降 平日9:00~17:00(定員30名)

■連絡先 宮前区役所地域みまもり支援センター 地域支援課

電話 044-856-3302 FAX 044-856-3237

..... 申込書 .....

健康づくりボランティア養成講座 申込書

<希望するボランティア (いくつでもレ印をおつけください)>

食生活改善推進員

ヘルスパートナー

うさぎボランティア

フリガナ  
お名前

ご住所 川崎市宮前区

電話番号