



公園 de 健康づくりボランティア養成教室

運動を通じたボランティア活動 一緒に始めませんか？

【開催日】 9月～10月 ※詳細は裏面をご覧ください。

【対象者】 麻生区在住・在勤で地域活動に興味のある方
※4日間以上参加された方に修了証をお渡します。

【場 所】 麻生区役所 第1会議室 等

【内 容】 医師・健康運動指導士・管理栄養士・歯科衛生士等による講義、
簡単な運動実技やボランティア体験を行います。

受講者募集！



健康づくりボランティアの活動紹介

健康長寿をめざし、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。

例えば、「公園体操」は、15分～1時間程度の体操

「公園ウォーク」は、公園を出発し2km程度のウォーキング

「出張体操」は、区内の通いの場などでの体操普及 など。

- 新しいボランティアグループを立ち上げたい！
 - 既存のグループを探して活動したい！
- どちらも大歓迎です！



公園ウォーク



公園体操



出張体操

予約開始日：令和6年8月15日（先着順・定員20名）

受講してみたい方、活動に興味がある方……ぜひお電話ください！

麻生区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）
地域支援課 電話 044-965-5157

実施日	会場	内容
必須 区役所での講義 原則全日程ご参加ください。		
9月19日(木) 9時30分～11時30分 (受付:9時15分～)	麻生区役所 4階 第1会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・開講式 ・講義 健康づくり総論 食生活の現状と課題 ・自己紹介
9月26日(木) 9時30分～11時30分 (受付:9時15分～)		<ul style="list-style-type: none"> ・講義 健康づくりのための運動 健康のための口腔ケア ※軽い運動を行います。
10月18日(金) 9時30分～12時00分 (受付:9時15分～)		<ul style="list-style-type: none"> ・講義 健康づくりと地区活動 ・グループワーク ・修了証の授与



選択 活動体験 下記の活動から2つ以上を選んで、ご参加ください。		
10月3日(木) 9時00分～10時00分 (受付:8時45分～)	片平中村通公園 (柿生駅徒歩10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・公園体操 (かがやいて麻生ストレッチ体操、他) ボランティア活動紹介、体験
10月7日(月) 9時30分～11時00分 (受付:9時20分～)	虹ヶ丘公園 (虹ヶ丘小学校隣)	<ul style="list-style-type: none"> ・公園ウォーク ボランティア活動紹介、体験
10月9日(水) 9時30分～10時00分 (受付:9時15分～)	隠れ谷公園 (新百合ヶ丘駅徒歩5分)	<ul style="list-style-type: none"> ・公園体操 (ラジオ体操、+α) ボランティア活動紹介、体験
それぞれ、雨天時、運動に適さない気候の場合には中止とし、 10月10日(木)麻生区役所第1会議室での開催に振り替えます。		

4日以上参加された方には、修了証をお渡しします！



※体調不良の場合には、参加をご遠慮ください。講座には、多くの方が来所します。感染症の拡大を防ぐため、なるべくマスクを着用の上ご参加ください。

※区役所での講義は**食生活改善推進員養成教室**との合同開催です。食生活改善推進員にもご興味のある方は、申込み時にお知らせください。

