

運動×食事で自分とまちを元気に！ ボランティア養成教室

健康づくりボランティア & 食生活改善推進員

忙しいあなたに！
1つの教室で2つのボランティアになれます。
もちろん片方だけでも大歓迎！



あなたの“好き”を
地域の元気に変えてみませんか？



健康づくりボランティア

公園体操・公園ウォーク・出張
体操などで活躍しています。

食生活改善推進員

料理教室や高齢者の会食会など
で活躍しています。

日時

9～10月（詳細は裏面）

対象

麻生区在住・在勤で原則全日程参加できる方

定員

健康づくりボランティア：20名
食生活改善推進員：20名

場所

麻生区役所 他

内容

医師や管理栄養士などの専門職による講話や
調理実習、公園体操・ウォーク体験等

ベジチェック®※で自分の
野菜摂取レベルが測れます!!
※推定野菜摂取量測定器

裏面で測定日をチェック

【申込情報】

申込開始：令和8年7月15日（水）9：00～

申込方法：●フォームでの申込

URL：<https://logoform.jp/form/FUQz/1560079>

上記URLまたは二次元コードをお読み取りください

●電話での申込

044-965-5160（平日 8：30～17：00）



申込フォーム

一日程詳細

共通講座の3日間は
ベジチェック®測定できます!

【共通講座】

9月17日(木) 9:30~11:40 麻生区役所4階第1会議室

内容: 講義「健康づくり総論」(保健所支所長)、「食生活の現状と課題」(管理栄養士)、自己紹介
持ち物: 筆記用具

9月29日(火) 9:30~11:40 麻生区役所4階第1会議室

内容: 講義「健康づくりのための運動」(健康運動指導士) ※軽い運動を行います
講義「健康づくりのための口腔ケア」(歯科衛生士)
持ち物: 筆記用具、飲み物、タオル

10月28日(水) 9:30~12:00 麻生区役所4階第1会議室

内容: 講義「健康づくりと地区活動」(医師)
ボランティア活動紹介
グループワーク、修了証の授与※
持ち物: 筆記用具

※修了証お渡しの条件

食生活改善推進員: 【共通講座】【食改コース】のうち3日以上参加

健康づくり: 【共通講座】のうち2日以上 かつ

【健康づくりコース】①~③のうち1日以上参加

【食改コース】

【健康づくりコース】 ①~③から1日以上選択

10月16日(金) 9:30~12:30
麻生市民館3階料理室

内容: 「健康づくりのための食生活」、
調理実習(材料費500円程度)
持ち物: テキスト、筆記用具、材料費
エプロン、三角巾、マスク

- ①9月24日(木) 9:00~10:00頃 高石公園体操
- ②10月7日(水) 9:30~10:30頃 万福寺さとやま健康ウォーク
- ③10月14日(水) 9:30~10:30頃 南黒川第一公園健康体操

内容: 区内公園体操や公園ウォークの体験
持ち物: 飲み物、タオル

ボランティアとして活動するときの流れ



ホームページ

養成教室修了

食生活改善推進員

健康づくりボランティア

日本食生活協会へ入会※

あさお運動普及
推進員の会へ入会※

各公園健康
ウォークで活動

身近な場所での健康
づくり活動を始める

※各団体への入会は、養成教室終了後~令和9年3月末は仮入会が可能です。

立ち上げの際は
区がサポートします♪

活 動 の 様 子



公園ウォーク



公園体操



クッキング体験会



【問合せ】

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
044-965-5160 (平日8:30~17:00)