

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

9～11月（詳細は裏面）

対象

麻生区在住・在勤で原則4日間参加できる方
（定員：各ボランティア20名）

場所

麻生区役所 他

7月15日～
お電話にて
お申込み開始

問合せ

麻生区役所地域みまもり支援センター地域支援課
電話 044-965-5160（平日8:30～17:00）

全員対象講座

日時	会場	内容
9月19日（金） 9時30分～11時30分 （受付：9時15分～）	麻生区役所 1 階 保健ホール	・開講式 ・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
9月30日（火） 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	・講義 健康づくりのための運動（健康運動指導士） 健康のための口腔ケア（歯科衛生士） ※軽い運動を行います。
10月17日（金） 9時30分～12時00分 （受付：9時15分～）	麻生区役所 1 階 保健ホール	・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 （修了証の条件については、ホームページをご覧ください。）

コース別講座

（両方取得されたい方は両コースご参加ください）

食生活改善推進員コース

日時	会場	内容
11月6日（木） 9時30分～12時30分 （受付：9時15分～）	麻生市民館 料理室	・講義 健康づくりのための食生活（管理栄養士） ・調理実習（材料費500円程度）

健康づくりボランティアコース

日時	会場	内容
9～11月中 詳細はホームページを ご覧ください。	区内公園	・公園体操 ・公園ウォーク等の体験

※体調がすぐれない場合には、参加をご遠慮ください。



ホームページ

活 動 の ご 紹 介



公園ウォーク



公園体操



クッキング体験会

毎週、近所の公園で
ウォーキングや体操をしています！

小学生に料理の
楽しさを教えています。