

あなたの力で  
地域を元気に！

令和4年度

# 食と運動のボランティア募集

～健康づくりサポーター・食生活改善推進員養成講座～

食事や運動などを通して、川崎区を元気にしてくださる方を大募集！  
健康づくりの学習を深め、地域のボランティア活動の楽しさや健康効果を体験し、受講後はボランティアとして地域で活躍していただく方のために講座を開催いたします。

ご家族やご友人、ご近所さん、大切な皆さんがいつまでも元気でいられるよう、できることから一緒にはじめませんか？

講座は3日間1コースになります。

今年度は、健康づくりサポーターと食生活改善推進員合同で養成講座を開催します。  
(定員20名・先着順)

10月21日(金) 9:30～11:40 川崎区役所 7階会議室

- 講義：「ボランティアについて」  
「川崎区の現状について・健康づくりサポーターについて」  
「食生活の現状とかわさきの食育」  
「お口の健康について」
- グループワーク
- 持ち物：筆記用具

11月11日(金) 9:30～11:00 川崎区役所 7階会議室

- 講義：「食生活改善推進員について」
  - 実技：「ほほえみ元気体操～足腰らくらく編～(立位Ver)」
  - グループワーク
  - 持ち物：飲み物、筆記用具
- ※簡単な運動をしますので、動きやすい服装と靴でお越しください。

11月18日(金) 9:30～11:15 川崎区役所 7階会議室

- 実技：「川崎区のほほえみ元気体操(座位ver)を学ぶ」
  - 講義：「川崎区食生活改善推進員の活動の実際」
  - 紹介：地域包括支援センター 活動紹介
  - 修了証授与
  - 持ち物：飲み物・筆記用具
- ※簡単な運動をしますので、動きやすい服装と靴でお越しください。

3日間受講された方には、修了証をお渡しいたします。

この講座を修了した方は、健康づくりサポーター、食生活改善推進員

どちらも活動できます♪



運動に興味がある方、  
やりたいことを見  
つけたい方はこちら



## 健康づくりサポーター

区民の健康づくりをサポートするボランティアです。  
ご自身の健康づくりはもちろん、ご家族やご近所さんたち同士の自主的な健康づくりを行います。  
区内の様々な場所で体操やウォーキングをはじめとした活動を通して、地域の健康づくりをすすめています。

栄養や食事に  
興味がある方は  
こちら



## 食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）

食生活を中心とした健康づくりについて学び、それをお隣さん、お向かいさんに広げるボランティアです。区内約70名の会員が、『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、皆が健康に暮らせるまちをめざして、全ての世代を対象に、イベントでの食育や料理教室等を行っています。

※実施にあたりましては、感染症対策を講じますが、参加される方にも健康観察や感染予防に御協力ください。今後の感染状況によっては、開催中止や講座の内容等が変更になる場合があります。

申込み：令和4年10月3日（月）から下記の連絡先までお申し込みください。

川崎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 044-201-3217

FAX 044-201-3293