

あなたの力で
地域を元気に！

令和5年度

健康づくりボランティア募集

～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の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？

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うボランティアです。
区内のいきいの家等で体操をはじめとした様々な活動を通して、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。

■ボランティアとして活動していただくには、講座を修了していただく必要があります。詳しい日程は裏面をご覧ください。

■お申込みは令和5年8月15日（火）から 下記連絡先をお願いします。
(各定員20名、先着順)

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 044-201-3214（8:30～17:00）

令和5年度 健康づくりボランティア講座 スケジュール

健康づくりサポーター
(4日間コース)

食生活改善推進員
(4日間コース)

9月15日(金) 9:30~12:00 川崎区役所 7階 会議室

- 講義:「健康日本21・かわさき健康づくり21について」
「ボランティアについて」「川崎区の現状」
- 持ち物:筆記用具



9月22日(金) 9:30~12:00 川崎区役所 7階 会議室

- 講義:「食生活の現状とかわさきの食育」「お口の健康について」
 - 講義・実技:「健康づくりと運動」
 - 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。



時間と場所が
異なります。

10月13日(金) 9:30~12:00
川崎区役所 7階 会議室

- 講義:「私たちにできる健康づくりを考えよう!」「実際の活動紹介」
 - 講義・実技:「川崎区のほほえみ元気体操を学ぶ」
 - 持ち物:飲み物・筆記用具
- ※動きやすい服装と靴でお越しください

9月29日(金) 9:30~12:30
教育文化会館5階 料理教室

- 講義:「健康づくりのための食生活」
 - 調理実習
 - 持ち物:エプロン・三角巾・食器をふく布巾2枚・筆記用具
- ※材料費500円程度かかります

10月20日(金) 9:30~11:30 川崎区役所 7階 会議室

- 講義:「川崎区食生活改善推進員の活動と実際」
- グループワーク:「講座の振り返り、今後の活動について考える」
- 修了証授与
- 持ち物:筆記用具

両コースを同時に受講することもできます!