川崎区を元気にしてくれる方、大募集!!

先着 各20名

# 健康づくりボランティア 養成講座を開催します!

~健康づくりサポーター・食生活改善推進員養成講座~

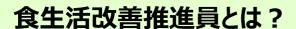
健康づくりの学習を深め、地域のボランティア活動の楽しさや健康効果を体験し、受講後は「健康づくりサポーター」または「食生活改善推進員」として地域で活躍していただく方のための講座を開催いたします。

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

# 健康づくりサポーターとは?

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。区内のいこいの家等で体操を 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。



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50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。

栄養や食事に 興味がある方



### ●お申込み情報●

【申込方法】■インターネットでの申込み

URL: https://logoform.jp/form/FUQz/1040518 または、右記二次元コードから必要事項をご入力ください

■お電話での申込み

TEL: <u>0 4 4 - 2 0 1 - 3 2 1 4</u>までお電話ください

【申込期日】 令和7年8月15日(金)から令和7年8月29日(金)まで



#### 食生活改善推進員 (4日間コース)

# 健康づくりサポーター (3日間コース)

### **1日目** 9月5日(金)9:30~12:00(川崎区役所10階第1·2会議室)

●内容:「各ボランティアの役割及び活動紹介」

「ボランティアについて」「ほほえみ元気体操」

グループワーク

●持ち物:筆記用具

#### **2日目** 9月12日(金)9:30~12:00 (川崎区役所10階第1·2会議室)

●内容:「健康日本21、かわさき健康づくり・食育プラン」

「川崎区の現状について」

「健康づくりと運動」

●持ち物:飲み物、筆記用具

# **3日目** 9月18日 (木) 9:30~12:30 (川崎区役所 5 階栄養室 ※会場が変更となりました)

●内容:「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、食器を拭く布巾2

枚、筆記用具

※食材費500円程度かかります

※3日目は 食生活改善推進員コースのみです

## **4日目** 9月26日(金)9:30~12:00(川崎区役所10階第1·2会議室)

●内容:「お口の健康について」

「各ボランティアの活動の実際」

グループワーク、修了証授与

●持ち物:筆記用具

現在活躍中の ボランティアさん達 から実際のお話を聞 くことができます!

#### -注意事項-

- ○原則、全日参加ができる方のみお申込みください。両コースを同時に受講することも可能です。
- ○食生活改善推進員として活動するには、養成講座修了後、協議会への入会が必要です。 なお、協議会への入会には、会費が必要となります。
- ○動きやすい服装と靴でお越しください。
- ○受講当日、発熱などの症状がある場合は、問い合わせ先までご連絡ください。 その際、参加をご遠慮いただく場合がございます。予めご了承ください。

#### ●お問い合わせ●

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 044-201-3214(8:30~17:00)

