

令和8年度

先着
各20名

川崎区を
元気にしてくれる方
大募集！！

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始めませんか？



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。



栄養や食事に興味がある方

食生活改善推進員とは？

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。



●お申込み情報●

【申込方法】■インターネットでの申込み

<https://logoform.jp/form/FUQz/1569853>

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：044-201-3214までお電話ください

【申込期日】 令和8年8月17日（月）から令和8年9月16日（水）まで



ー日程ー

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)

1日目 10月2日(金) 9:30~12:00 (川崎区役所12階第1・2・3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、*動きやすい服装でお越しください

2日目 10月9日(金) 9:30~12:00 (川崎区役所12階第1・2・3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 *動きやすい服装でお越しください

3日目 10月16日(金) 9:30~
12:00 (川崎区役所12階1・2・3会議室)

- 内 容:「身体ほぐしのストレッチ」
「現役サポーターとの交流会」
- 持ち物:飲み物、筆記用具
*動きやすい服装でお越しください

3日目 10月23日(金) 9:30~
12:30 (川崎区役所5階栄養室)

- 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700円程度がかかります

4日目 10月30日(金) 9:30~12:00 (川崎区役所12階第2・3会議室)

- 内 容:「お口の健康について」
「活動の実際と地域資源について」
グループワーク、修了証授与
- 持ち物:筆記用具 *動きやすい服装でお越しください

ー注意事項ー

- 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。
- 実技がございますので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)

