

令和8年度 ボランティア養成講座

子どもから高齢者まで、市民が地域で健康に暮らし続けられることを目標に、
地域ぐるみで自主的に活動に取り組む方々を募集します。

ボランティアに初めて挑戦する方から、すでにご経験がある方まで、どなたでも大歓迎です。

こんな方におすすめです！

- ✓ ボランティア活動に興味がある
- ✓ 健康のための運動や食事について知りたい
- ✓ 一緒に健康づくりに取り組む仲間が欲しい
- ✓ 地域のネットワークを広げたい・作りたい



定員
先着15名

開催日 令和8年10月 ※詳細は裏面

対象 宮前区在住の方

講座内で紹介できるボランティア

食生活改善推進員
(愛称：ヘルスメイト)

独居高齢者会食会の昼食づくり、
区の催し物のボランティア、
料理教室など、食育の大切さを
地域に普及啓発しています。



ヘルスパートナーみやまえ

お近くの公園で行われている
「公園体操」などを通して、
運動の楽しさ・大切さを
地域の皆さんに普及しています。



すくすく子育てボランティア
(愛称：うさぎボランティア)

子育ての経験を活かしながら、
地域みまもり支援センターの
乳幼児健診などで、お子さんの保育
などを行っています。



その他、活動の場として、
区内の地域の通いの場・サロン等も
ご紹介します♪



日程表

全ボランティア合同			
日程		会場	内容
1 日 目	令和8年10月1日（木） 14:00～16:00 （受付時間13:40～）	向丘出張所 大会議室	健康づくりと運動（講義） 健康運動指導士による運動実習
2 日 目	令和8年10月8日（木） 14:00～16:00 （受付時間13:40～）	向丘出張所 大会議室	私にもできる地域のためのボランティア 活動（講義）
食生活改善推進員コース			
日程		会場	内容
3 日 目	令和8年10月15日（木） 14:00～16:00 （受付時間13:40～）	区役所4階 第4会議室	健康づくり総論・食事と口腔ケア（講義） ベジチェック体験もあります！ 
4 日 目	令和8年10月22日（木） 9:45～13:30 （受付時間：9:30～）	宮前市民館 料理室	健康づくりと栄養・食生活（調理実習）
運動・保育・地域ボランティアコース			
日程		会場	内容
5 日 目	令和8年10月29日（木） 14:00～16:00 （受付時間13:40～）	区役所1階 健診ホール	あなたの地域の活動を知ろう （ボランティア活動紹介）

費用 無料 ※10月22日は食材料費500円程度がかかります。

持ち物 筆記用具、飲み物（10月22日はエプロン・三角巾・食器用ふきん2枚）

お申込み

- ・令和8年8月17日（月）～（先着順・定員15名）
- ・電話、または来所にてお申し込みください。

※5日間のうち、ご希望の回にお申し込みください。食コースでは、1日目から4日目のうち3日以上に参加で修了証をお渡しします。