

運動も食事も！
仲間づくりも！

令和 7 年度

ボランティア養成教室

こんな方におすすめ！

- ☐ ご自身の健康について気になっている
- ☐ 簡単にできる運動や食生活の基本について知りたい
- ☐ 地域の知り合いや仲間を増やしたい
- ☐ 栄養や運動のボランティア活動に興味がある

1つでも当てはまった方は、ぜひご参加ください！

パンジー体操とは

いつまでも元気で心豊かに暮らし、多くの人と交流し、
支え合えるまちづくりと健康づくりを目的としたご当地体操です。

あなたも今日から一緒に明るく元気な区民ボランティア
「パンジー隊」と楽しく体操しませんか？
パンジー隊のメンバーも随時募集中です！



健康の源！



区内7か所の
いこいの家で
月1回ずつ活動中！

食改さんとは

「私達の健康は、私達の手で」を
スローガンに、地域住民に対し
生涯を通じた食育の推進、健康づ
くりの担い手として活躍する、
全国組織のボランティア団体です。
(通称：ヘルスメイト)

7つのグループに分かれて
活動しています。
定例会はそれぞれ月1回です。

見学はいつでも受付中です♪



区内イベントにも参加しています！



塩分測定中！



※こちらの教室は、なかはらパンジー隊と中原区食生活改善推進員の養成講座を兼ねて実施しています。



ボランティア養成教室

ファックス申し込み票

担当:渡部・櫻井 行き FAX:044-744-3196

氏名(漢字・ふりがな)	
ご住所	〒 中原区
お電話番号	
生年月日	
参加できる日に○	6月27日、7月4日、7月10日、7月14日、7月25日
医師からの運動制限がありますか	ある ・ ない

	日 時	場 所	内 容
1 日 目	6月27日(金) 9:30~11:30	等々力老人 いこいの家	① 講話・運動実技「体の基本」 講師:健康運動指導士 奥田文子先生
2 日 目	7月4日(金) 9:30~11:30		① 講話「管理栄養士に聞く食生活の基本」(管理栄養士) ② 講話「健康づくりの今とこれから」(医師) ③ 活動紹介 中原区食生活改善推進員
3 日 目	7月10日(木) 10:00~14:00	市民館 料理室	体験「調理実習」※食材費は実費負担 協力:中原区食生活改善推進員
4 日 目	7月14日(月) 9:30~11:30	等々力老人 いこいの家	体験「なかはらパンジー体操」 協力:なかはらパンジー隊
5 日 目	7月25日(金) 9:30~11:30		① 講話「地域でつながって健康に!」(保健師) ② 講話「社会参加で健康長寿」 講師:東京都健康長寿医療センター 植田拓也先生

対象: 中原区在住で上記すべての日に参加できる方

費用: 無料 (3日目の食材費のみ実費負担 500円程度)

**申込: 電話、ファックス、申込フォームにより5月15日(木)
午前9時から受付(先着順15名)**

※ファックスでのお申し込みの方は、こちらの面をご利用ください。



<申し込み・問い合わせ>

中原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) 地域支援課地域サポート係

TEL:044-744-3267 FAX:044-744-3196

申込フォームはこちら

