

運動

食事

仲間
づくり

あなたの力で
地域を元気に！



健康づくりボランティア。 食生活改善推進員養成教室

運動や食生活、地域活動を通して健康づくりを広める、
「健康づくりボランティア・食生活改善推進員養成教室」を行います。
まずは自分の健康から、そして家族・友人・地域へと、健康の輪を広げてみませんか？

日 時：全3日コース ※詳細は裏面をご覧ください。

健康づくりボランティア・食生活改善推進員、両方を修了することが可能です。

会 場：高津区役所地域みまもり支援センター 保健ホール他

内 容：健康づくり・食生活・運動などの講話・調理実習・実技など

対象者：高津区在住の方20人（原則すべての回に出席できる方、先着順）

食生活改善推進員 （ヘルスメイト）



「私たちの健康は私たちの
手で」をスローガンに、子ど
もから高齢者までを対象
に、食育や健康づくりのボ
ランティアをしています。

運動普及推進員 （ヘルスパートナー）



運動を通じて、地域の
方々の健康づくり・仲間
づくりを目指しています。
地域の「運動の先生役」
として活動しています。

公園体操ボランティア



地域みんなで公園に
集まって体操を実施する
ことで、健康な習慣づくり・
地域でのつながりを支えて
います。

日程表（3日間で1コースとなります）

	日時	内容	会場	持ち物
1 日目	9月19日（金） 13時30分～15時30分	○開講式 ○講義 「健康づくり総論」 医師 「健康づくりと食事」 管理栄養士 「お口の健康」 歯科衛生士 「高津区の概要・現状について」 保健師	高津区役所 地域みまもり支 援センター1階 保健ホール	・飲み物 ・筆記用具
2 日目	9月22日（月） 13時30分～15時30分	○講義と運動実習 「健康づくりと運動」 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事・健康運動指導士：黒田恵美子氏 ※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。		
3 日目	9月29日（月） 10時～15時45分	○講義と調理実習 「調理のポイント」 管理栄養士 「私にもできるボランティア活動」 かわさき市民活動センター理事 小倉敬子氏 ○活動紹介・グループワーク	高津区役所 地域みまもり支 援センター3階 栄養室 同 1階 保健ホール	・飲み物 ・筆記用具 ・エプロン ・三角巾 ・調理実習費 500円程度

■お申込み **令和7年8月15日(金) から 令和7年9月17日(水)までに**
下記連絡先までお電話、またはLOGOフォームにてお申し込みください。



Logo フォーム

■お願い 発熱・咳等の症状がある場合は参加をご遠慮ください。
講座参加時は、マスクの着用にご協力をお願いいたします。

高津区役所地域みまもり支援センター地域支援課
電話 044-861-3316
(平日8時30分～17時)

