

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9日（水） 9時30分～11時30分 (受付：9時15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17日（木） 9時30分～11時30分 (受付：9時15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。	高津区役所 地域みまもり支 援センター3階 栄養室	・飲み物 ・筆記用具 ・エプロン ・三角巾 ・調理実習費 500円程度
3 日 目	9月25日（金） 10時～15時45分 (受付：9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	同 1階 保健ホール	

- お申込み **令和8年8月17日(月) から 令和8年9月8日(火)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)

