

食と運動のサポーター（健康増進すみれ会員）養成講座

受 講 生 を

6月から10月

参加費
無料！

大 募 集 !

対象：市内在住で性別・年齢問いません。受講後、食と運動のサポーターとして活動できる人。
1度受講すれば、いつでも健康増進すみれ会に入会できます。

《プログラム》

- ① オリエンテーション「健康づくりの仲間を増やそう」
- ② 自分のからだと食事量！見合ってる？
- ③ 献立をたてて見よう！これが、バランスのよい食事
- ④ 日々の生活に運動を取り入れよう！
- ⑤ 体験「地域の健康づくり活動に参加してみよう」
- ⑥ まとめ「地域で活動するために・・・」

「食と運動のサポーター」って？

健康について食事・運動・生活リズム等多方面から学習します。学んだことを自分や家族、そして地域へ健康づくりを広めるボランティアです。

☆各コースの日程

場所	園田支所	武庫支所	保健所①	保健所②
住所	御園 1-23-8	武庫元町 1-33-9	七松町 1-3-1-502	
日時	6/20(木)	9/9(月)	8/29(木)	11/6(水)
	7/11(木) 10:00	9/30(月) 13:30	9/12(木)	11/19(火)
	7/25(木)	10/8(火) 10:00	9/26(木) 13:30	12/3(火) 10:00
	8/8(木) 13:30	10/28(月) 13:30	10/10(木)	12/10(火)
	8/29(木) 10:00	11/11(月)	10/17(木)	12/24(火)

健康増進すみれ会の主な活動

- ◆ウォーキング
 - ◆料理講習会（伝承料理）
 - ◆みそづくり
 - ◆ホウ酸だんごづくり など
- 各支所、保健所を拠点に活動しています

その他、**準**サポーターのための登録募集！

- ◆ボランティアはちょっと・・・でも健康づくりの情報、地域の活動に興味のある方
- ◆健康づくりに生かせる特技や得意分野で意欲のある方
たとえば、パソコンのできる方、語学が堪能な方、料理が得意な方、ラジオ体操を地域でしている方、グループで運動している方 など大歓迎！

登録して地域の活動に参加しませんか？！

登録すると

- 健康増進すみれ会をはじめ健康づくり推進員の取組み情報、健康づくりの研修会等ご案内します。

*** お申し込み・お問い合わせ ***

尼崎市保健所 健康増進課 栄養指導担当
 (06) 4869-3053
 尼崎市七松町1-3-1-502 フェスタ花南館5階