

受講者
募集!

あなたも健康ひろげ隊の 一員として活動しませんか?

令和2年度健康推進員育成講座

健康推進員協議会（健康ひろげ隊）とは自身の健康づくりを実践しながら、身近な家庭や地域にも健康づくりの輪を広めているボランティア団体です。

この講座では、生活習慣病予防の視点で自分自身の健診結果の見方をチェックし、健康・運動について学び、健康ひろげ隊として、地域の健康づくりのリーダーとして活動できる人を育成しています。

対象

- ①佐賀市在住
- ②講座修了後、健康ひろげ隊として活動できる人

定員

20名程度

※応募多数の場合は抽選
※受講者決定後、通知いたします（9月中旬）

日時

全7回コース(令和2年10月～令和3年2月)

- ①10月 1日(木) ②10月10日(土)
- ③11月19日(木) ④12月17日(木)
- ⑤令和3年1月 9日(土)
- ⑥令和3年1月21日(木)
- ⑦令和3年2月 4日(木)

場所

ほほえみ館
(佐賀市兵庫北三丁目8番36号)
佐賀市健康運動センター
(佐賀市高木瀬町大字長瀬2553番地)

参加費

無料

※講座時間 13:30～16:00
※②と⑤は、ウォーキングイベントに参加
※状況によって内容等変更になる場合があります

講座の内容



①自分の健診結果の見方をチェック!

健康づくりは自分自身を見つめ直すことから始まります。自分の健診結果から生活習慣を振り返ってみましょう。

- ・歩数計装着
- ・健診結果説明 など



②健康づくりの実践

健康運動指導士などから、効果的な運動、栄養について学びましょう。

- ・効果的なウォーキング
- ・ストレッチ運動
- ・カロリーソング体操
- ・ラジオ体操
- ・栄養講話 など



③健康の輪を広めていく方法を考えよう!

実際に活動している健康ひろげ隊の話を聞きながら、自分や地域の健康づくりを考えていきましょう。

- ・健康ひろげ隊の活動体験 など

申込方法
8/31
締切!

住所・氏名・生年月日・電話番号を下記までご連絡ください

TEL 0952(40)7283

E-mail: kenko@city.saga.lg.jp

佐賀市健康づくり課 健康推進係



受講者の方には、佐賀市健康運動センター利用券をプレゼント!

健康ひろげ隊 活動内容

