

令和5年度健康推進員育成講座 受講生募集



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）



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）
その他イベント開催地



参加費

無料



受講者の方には、
佐賀市健康運動センター無料券をプレゼント！



日時

令和5年10月～令和6年3月(全10回コース)

※カリキュラムや日程は変更になる場合がありますのでご了承ください。

回	日程	時間	講座内容
1	令和5年10月5日（木）	13:30~16:00	開講式
2	令和5年10月12日（木）	13:30~16:00	佐賀市健康運動センターを体験しよう！
3	令和5年10月21日（土）	9:00~12:00	にこにこさがしウォークに参加してみよう！
4	令和5年11月16日（木）	13:30~16:00	栄養について学ぼう！
5	令和5年11月29日（水）	9:00~12:00	ラジ&ウォークに参加してみよう！
6	令和5年12月14日（木）	9:00~12:00	ウォーキングイベントの下歩ぎに参加してみよう！
7	令和6年 1月6日（土）	9:00~12:00	新春ウォークを開催しよう！
8	令和6年2月1日（木）	13:30~16:00	自分の健康をふりかえろう！
9	令和6年2月14日（水）	13:30~16:00	ボランティアについて学ぼう！
10	令和6年3月14日（木）	13:30~16:00	修了式

申込方法
8/31
締切！

佐賀市健康づくり課 健康推進係 TEL 0952(40)7283
E-mail: kenko@city.saga.lg.jp



健康ひろげ隊を 募集しています



～健康ひろげ隊はみなさんの健康づくりを応援します!!～

「健康ひろげ隊（佐賀市健康推進員協議会）」は、自分自身の健康づくりを実践しながら「家族」や「友達」「近所の方々」などまわりの人にも健康づくりの輪を広げていくボランティア活動をしています。

平成15年4月に発足し、令和4年度は、会員59名で活動中です。

市内のあちらこちらで健康づくりに関する情報発信を行い、運動を続けることの大切さと楽しさをPRしています。地域でのラジオ体操・カロリーソング体操の普及啓発や、ウォーキングイベントの開催など健康づくりのリーダーとして活躍しています。

健康ひろげ隊は  に貢献します。

カロリーソング
体操の普及啓発



ラジオ体操の
普及啓発



ウォーキング
イベントの開催



～佐賀市では、毎年、健康推進員育成講座を開催し、健康ひろげ隊として地域で活動できる人を募集、育成しています～

健康推進員育成講座では、生活習慣病予防の視点で自分の健診結果の見方や活かし方、楽しい運動の仕方等について学びます。一緒に活動しませんか？

講座内容については裏面をごらんください

育成講座に関心を持っていただいた方は、お問い合わせください。

TEL 0952 (40) 7283

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

佐賀市 保健福祉部 健康づくり課 健康推進係

