



健康づくり推進員養成講座

(参加費無料)

自分と身近な人の健康のために活動してみませんか

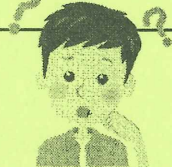
Q.健康づくり推進員って何？

A 健康づくりの活動し、健康づくりの輪を広めることで志布志市全体の健康を支える役割を担う方です。
志布志市在住で、満20歳以上の方であれば、どなたでもできます。



Q.どんなことをしているの？

A. 特定健診・がん検診の運営サポートや、市が行う健康教室のサポートなどです。
自分の得意分野を活かして体操教室を開催している方もいます。



Q.健康づくり推進員になって良かったことは？

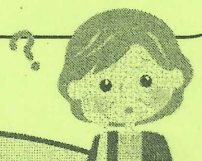
A. 健康づくり推進員の活動をする中で、人との交流が増えて楽しいです。
養成講座で、健康に関する知識を学ぶことで健康への意識が向上しました。



Q.健康づくり推進員になるためには、

どうしたら良いの？

A. 市が行う養成講座を受講するだけです。
受講後から地域の健康づくりにかかわる活動がスタートします。



〈令和5年度健康づくり推進員養成講座〉(予定)

① 12月5日(火) 午後1時30分～	開講式 我がこと！健康づくりについて
② 12月26日(火) 午後1時30分～	心の健康づくり 知りたい！性の多様性
③ 1月16日(火) 午後1時30分～	口から始まる健康づくり ころばん体操、正しい歩き方
④ 1月30日(火) 午後1時30分～	フロムしぶし体操 体力・筋肉量チェック
⑤ 2月6日(火) 午後1時30分～	予防に勝る治療なし(医師講話) バランスのとれた食事とは
⑥ 2月20日(火) 午後1時30分～	閉講式

★申し込み方法★

下記問合せ先までご連絡ください

★応募締め切り★

令和5年11月17日(金)

問合せ先

志布志市役所有明庁舎 保健課保健対策係

電話:099-474-1111(内線:167 168)

※参加申込み後に、改めて日程を通知します。