

健康づくりサポーター 養成講座を開催します！

**参加者
募集中**
原則
参加費無料

ともに活動をする仲間を募集中！

“運動”で健康づくり「五條市運動普及推進員」

“食”で健康づくり「五條市食生活改善推進員」

気になる講座を受講、修了後は活動に参加しよう。

応募資格：おおむね70歳までの市民で修了後推進員として活動ができる人、原則全8回の講座に参加できる人

場 所：保健福祉センター（カルム五條）

申 込：電話または健康推進課窓口で申し込み

募集人数：各講座20名

申込期限：9月22日(月)（但し、定員になりしだい締め切ります。）

運動普及推進員養成講座

回	日時	内 容
1	10月 2日(木) 13:30~ 15:00	開校式・オリエンテーション 五條市健康増進・食育計画について 健康づくりサポーターについて ・食生活改善推進員活動について ・運動普及推進員活動について
2	10月 9日(木) 13:30~15:00	安全な運動のポイントを知る① 講話・実技:体力測定の方法ほか
3	10月16日(木) 13:30~15:00	健康づくりに必要な運動①(合同講義) 講話・実技:フレイル予防
4	10月23日(木) 13:30~15:00	健康づくりに必要な運動② 講話:運動負荷など 実技:ストレッチ・筋トレほか
5	10月30日(木) 13:30~16:00	(合同講義) 自殺予防と認知症の理解と対応 (ゲートキーパー・認知症サポーター養成講座)
6	11月 6日(木) 13:30~15:00	健康づくりに必要な運動③ 講話・実技:ウォーキングの基礎ほか
7	11月13日(木) 9:30~12:00	運動普及推進員活動に参加しよう みんなで 歩きませんか
8	11月20日(木) 13:30~16:00	安全な運動のポイントを知る② 講話・実技:マシーンをを使った運動ほか 修了式

食生活改善推進員養成講座

回	日程	内 容
1	10月 2日(木) 13:30~ 15:00	開校式・オリエンテーション 五條市健康増進・食育計画について 健康づくりサポーターについて ・食生活改善推進員活動について ・運動普及推進員活動について
2	10月 8日(水) 9:30~11:30	献立づくりと食品成分表の使い方 ・骨粗しょう症が気になる人への献立を 考えよう ほか
3	10月16日(木) 13:30~15:00	健康づくりに必要な運動(合同講義) 講話・実技:フレイル予防
4	10月22日(水) 9:30~11:30	食品衛生と食中毒予防 食品表示について ほか
5	10月30日(木) 13:30~16:00	(合同講義) 自殺予防と認知症の理解と対応 (ゲートキーパー・認知症サポーター養成講座)
6	11月 5日(水) 9:30~13:00	食生活改善推進員活動に参加しよう ・会員のための伝達講習会
7	11月12日(水) 9:30~11:30	子どもから高齢者の食育 食事バランスガイドの活用
8	11月19日(水) 9:30~13:00	食生活改善推進員活動に参加しよう ・元気いきいきクッキング教室 修了式 ㊤調理実習実費300円必要

活動紹介裏面 ↓

どんな活動をしているの？

【運動普及推進員】

運動の効果を学び、運動習慣の定着と身体を動かす楽しさや仲間づくりの推進

- ・「みんなで歩きませんか」ウォーキングコースの地図を作成し実施
- ・運動普及推進員の交流事業として、県内県外へのハイキングを計画年に2回実施
- ・その他、運動教室を企画・実践



【食生活改善推進員】

栄養・食生活の基礎知識を学び世代を超えて食を通じた健康づくりの普及

- ・「元気いきいきクッキング教室」の献立づくりと調理実習
- ・親と子の料理教室や田舎こんにやく作りなどの調理実習
- ・食生活改善推進員の交流事業として、郊外学習を実施



【問合せ・申込み】 五條市健康推進課 健康推進係
〒637-0036 五條市野原西6丁目1番18号(カルム五條)
☎22-4001(内線288・290)