

# 推進員募集！！

## 健康づくり推進員養成講座

自分と身近な人の健康のために活動してみませんか？

次はあなたの番です！！



Q. 健康づくり推進員って何？



A. 自分、家族、地域に健康づくりを広め、地域を支える役割を担う方です。現在、155 人の方が活動しています。

**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？



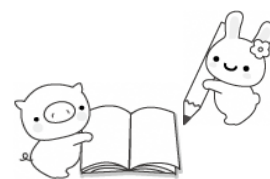
A. 特定健診・がん検診の受診勧奨や、市が行う健康教室のサポートなどです。

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（12 月から 2 月まで全 6 回）を受講する**だけです。受講後は、地域の健康づくりに係る活動がスタートします。

### 〈令和 2 年度健康づくり推進員養成講座〉(予定)

①12 月 4 日(金)	開講式
②12 月 15 日(火)	・体組成計で分かる自分の体 ・実践！誰でもできる運動
③1 月 8 日(金)	・生活習慣病とは？ ・特定健診・がん検診
④1 月 22 日(金)	・バランスのとれた食事 ・健康は口から始まる
⑤2 月 12 日(金)	・こころの健康 ・笑いヨガ
⑥2 月 19 日(金)	閉講式
⑦3 月未定	・課外活動



☆少しでも興味のある方は、**令和 2 年 11 月 20 日(金)**までに市役所へご連絡ください。

— 問合せ先 —

志布志市役所保健課 谷山・山下

電話 099-474-1111 (内線: 166)

FAX 099-474-2281

※各講座は、新型コロナウイルス感染症予防対策に留意しながら実施します。