

健康づくり推進員養成講座

- ❁ 健康づくり推進員とは・・・ 活動を通して健康づくりの輪を広め、市民の健康を支える手伝いをする方。
- ❁ 対象者 …………… 志布志市在住、満20歳以上の方
- ❁ 講座終了後 ……… 特定健診・がん検診の運営サポート等に從事
また、自分の得意分野を活かし、体操教室等の開催や高齢者サロン及び教室の支援

| 日程 | 内 容 |
|-------------|-----------------------------|
| ① 12月11日(水) | 開講式、我が事！健康づくりについて |
| ② 12月25日(水) | フロムしづし体操、体力・筋力量チェック |
| ③ 1月16日(木) | 正しい歩き方・ころぼん体操、講話:多様性を認め合う |
| ④ 1月29日(水) | 健康は口から始まる、心の健康づくり |
| ⑤ 2月12日(水) | 医師講話:予防に勝る治療なし、バランスのとれた食事とは |
| ⑥ 2月26日(水) | 閉講式 |

※開催時間：午後1時30分から4時まで

申し込み方法：電話またはインターネット

問い合わせ先までご連絡ください。



申込締切：11/29(金)

❁ 参加申し込み後に改めて日程を通知します。

問い合わせ先：志布志市役所 保健課 健康増進グループ
TEL 099-474-1111 (内線 167)

