

# 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従事  
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)	フロムしぶし体操、体力・筋力量チェック
③ 1月16日(木)	正しい歩き方・ころばん体操、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)

