

平成30年度

健康づくりリーダー養成研修

一般受講者募集のお知らせ

～地域の方々の健康づくりを応援するボランティアになってみませんか？～
～健康づくりを学び、自分と地域方々の健康づくりに取り組みましょう！～

対象

地域の健康づくりに関心があり、研修修了後地域、町内会及び保健センターの健康づくり事業にボランティアとして活動できる区民の方
(全プログラム参加可能な方)

※ 研修にはウォーキングの実技もありますので、運動制限のある方はご相談ください。

定員

30名

日程

- | | | |
|-----|-----------|-------------|
| (1) | 9月25日(火) | 9:30~11:30 |
| (2) | 9月27日(木) | 9:30~11:45 |
| (3) | 10月2日(火) | 13:30~15:40 |
| (4) | 10月3日(水) | 9:15~12:00 |
| (5) | 10月10日(水) | 9:30~11:30 |



内容

裏面に記載

会場

清田区役所 2階 保健センター講堂など

受講料

無料

申込方法

9月20日(木)までに電話または窓口(土・日曜、祝・休日を除く)、FAXまたはEメール(住所、氏名、年齢、電話番号、FAXの場合はFAX番号も明記)でお申込みください。

申込み・問合せ先

清田区保健福祉部健康・子ども課(保健センター)健やか推進係

電話 889-2049 FAX 889-2405

Eメール kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

詳細は裏面をご覧ください



さっぽろ市
02-003-18-1438
30-2-952

平成 30 年度 健康づくりリーダー養成研修プログラム

回	日程・会場	時 間	内 容
1	9月25日(火) 区役所2階 保健センター講堂	9:30～9:45	開講式(オリエンテーション)
		9:50～10:20	「地域における健康づくりリーダーの役割と健康さっぽろ21(第二次)について」
		10:30～11:30	「健康づくりのための食生活」
2	9月27日(木) 区役所2階 保健センター講堂	9:30～9:35	オリエンテーション
		9:35～10:35	「認知症予防はカラダづくりから!」
		10:45～11:45	「健康づくりから地域づくり」
3	10月2日(火) 区役所2階 保健センター講堂 区役所3階 健康増進フロア	13:30～13:35	オリエンテーション
		13:35～14:30	「清田Hi遊会の健康づくり活動の歩み」
		14:40～15:40	ウォーキング実技
4	10月3日(水) 区役所2階 栄養実習室 平岡樹芸センター	9:15～12:00	行楽弁当の調理実習 区内ウォーキング(約4キロ)
5	10月10日(水) 区役所2階 保健センター講堂	9:30～9:35	オリエンテーション
		9:35～10:30	「清田区のまちづくり」
		10:40～11:20	先輩リーダーとの交流会
		11:20～11:30	閉講式