



令和6年度清田保健センター

健康づくりボランティア養成講座

受講者募集のお知らせ

健康に関する正しい知識や技術を学び、
自分の健康づくりだけではなく、家族・友人など周りの人や、
地域の健康づくりのお手伝いをしてみませんか？

日程

※全3日間の
プログラム

10/3 (木)	09:40~12:15
10/8 (火)	09:40~11:50
10/10 (木)	09:40~11:45



内容

※詳細は
裏面へ！

- ・健康づくりについての講話
(講師:大学教授、管理栄養士)
- ・運動指導員によるウォーキング実技
- ・健康行楽弁当の調理実習

対象者

清田区の健康づくりに関心がある方で、受講後地域や保健センターなどの健康づくり事業にて活動できる方。 ※研修の全プログラムに参加可能な方

定員

先着 20 名 **※事前申込が必要です**

会場

清田区役所 2階 講堂など

受講料は
無料！



申込

9月20日(金曜日)までに、Eメール、電話、窓口で！

電話 011-889-2049

※電話窓口の場合は土日・祝日を除く
9:00~17:00

Eメール kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

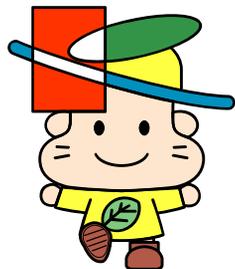
※メールお申込みフォーム



担当

清田区 保健福祉部 健康・子ども課 健やか推進係

さっぽろ市
02-Q03-
23-1543
R5-2-1040



令和6年度 清田保健センター

健康づくりボランティア養成講座 プログラム

回	日程・会場	時間	内容
1	10月3日(木)	09:40~09:55	受付、開講式
	区役所2階 保健センター講堂他	10:00~10:30	管理栄養士による講話 「健康づくりのための食生活」
		10:40~12:15	健康行楽弁当の調理実習
2	10月8日(火)	09:40~09:45	オリエンテーション
	区役所2階 保健センター講堂他	09:50~10:50	運動指導員による実技 ～ウォーキングに向けて～
		11:00~11:50	札幌国際大学教授による講話 「健康づくりから地域づくり」
3	10月10日(木)	09:40~09:45	オリエンテーション
	区役所2階 保健センター講堂	09:50~10:20	地域健康づくりリーダー「清田Hi遊会」 「清田Hi遊会健康づくり活動の歩み」
		10:30~11:10	「清田Hi遊会」との交流会
		11:20~11:45	閉講式、修了証書授与



【担当】清田区 保健福祉部 健康・子ども課 健やか推進係(地域健康づくり)