



健康づくりリーダー養成研修

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	9/27 (水)	09:30~11:30
※全5日間の プログラム	9/29 (金)	09:30~11:50
	10/4 (水)	09:30~11:40
	10/6 (金)	09:30~12:30
	10/11 (水)	09:30~12:10



- 内容
- ・清田区の地域健康づくりについての講話
(講師例: 大学教授、管理栄養士、保健師(認知症地域支援推進員))
 - ・運動指導員によるウォーキング実技
 - ・調理実習で行楽弁当を作ってウォーキングに出かけます
- ※詳細は裏面へ！

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活動できる方。※研修の全プログラムに参加可能な方

定員 20名 ※事前申込・応募多数の場合抽選

会場 清田区役所 2階 講堂など

受講料は無料！



申込 9月19日(火曜日)までに、窓口、電話、Eメールで！

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



さっぽろ市
02-Q03-
23-1543
R5-2-1040

※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



令和5年度清田保健センター

健康づくりリーダー養成研修



プログラム内容(予定)

回	日程・会場	時間	内容
1	9月27日(水)	09:30~09:45	受付、開講式
	区役所2階 保健センター講堂	09:50~10:20	「地域における健康づくりと札幌市の健康づくり基本計画」
		10:30~11:30	管理栄養士による講話 「健康づくりのための食生活」
2	9月29日(金)	09:30~09:35	オリエンテーション
	区役所2階 保健センター講堂	09:40~10:40	認知症地域支援推進員(保健師)による講話 「認知症予防はカラダづくりから！」
		10:50~11:50	「清田区のまちづくり」
3	10月4日(水)	09:30~09:35	オリエンテーション
	区役所2階 保健センター講堂	09:40~10:30	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」
		10:40~11:40	運動指導員による実技 ～ウォーキングに向けて～
4	10月6日(金)	09:30~09:35	オリエンテーション
	区役所2階 保健センター講堂他	09:40~10:40	管理栄養士と食生活改善推進員と作る 行楽弁当の調理実習
	区役所 ⇄ 平岡樹芸センター	10:50~12:30	ウォーキング実技(樹芸センター)
5	10月11日(水)	09:30~09:35	オリエンテーション
	区役所2階 保健センター講堂	09:40~10:40	地域健康づくり団体「清田Hi遊会」会長 「清田Hi遊会の健康づくり活動の歩み」
		10:50~11:30	「清田Hi遊会」との交流会
		11:45~12:10	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)