



あなたの健康づくりを
応援します！！



令和8年度

食と運動の健康講座

食生活や歩き方の基本的な知識や技術を学び、毎日を元気に過ごすコツを身につけませんか？清田区の健康づくりボランティアご紹介や、日頃の疑問を気軽にお話できる時間をご用意しています！ご自身の健康づくりはもちろん、地域での活動にご興味のある方も、ぜひお気軽にご参加ください♪

【※本講座は健康づくりボランティア養成講座を兼ねています】

受講料無料！

定員 **20**名



日 程

※全2日間のプログラム。持ち物・詳細は裏面へ♪

① 9月 30日(水) 09:40～12:15

② 10月 6日(火) 09:40～12:15

内 容

- ・健康づくりに関する講話(栄養士、保健師)
- ・健康行楽弁当の調理実習
- ・運動指導員によるウォーキング実技

対象者

40歳以上の清田区民で、自身の健康づくりや地域での健康づくり活動に興味がある方
(※全プログラムに参加可能な方)

場 所

清田区役所 2階 講堂など

申 込

9月11日(金)～9月25日(金) まで

※事前申込・先着順

お申込み・お問い合わせ先

清田区役所2階

健康・子ども課 地域保健係

お申し込みは電話か窓口で

 **011-889-2049**

※土日・祝日を除く 9:00～17:00



令和8年度

食と運動の健康講座

プログラム

回	日程 会場	時間	内容	持ち物
1	9月30日 (水)	9:15～ 9:40	受付	・エプロン ・三角巾
	区役所2階 保健センター 講堂他	9:40～ 9:50	開講式	
		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6日 (火)	9:20～ 9:40	受付	・上靴 ・水分補給用の飲み物 ※運動できる服装 でお越しください
	区役所2階 保健センター 中会議室他	9:40～ 9:45	オリエンテーション	
		9:45～ 10:45	運動指導員による実技 ～ウォーキングに向けて～	
		10:55～ 11:10	保健師による講話 ～健康づくりについて～	
		11:10～ 12:10	地域健康づくりリーダー 「清田Hi遊会」について&交流会	
		12:10～ 12:15	閉講式	

清田Hi遊会～清田区の様々な健康づくり行事にボランティアとして協力していただくとともに、会員内での健康に関する活動を継続し、会員の健康増進と親睦を深めています。(会員数 62名:令和8年4月1日現在)



【担当】清田区 保健福祉部 健康・子ども課 地域保健係