

受講生大募集！

健康づくり推進員養成講座

町全体の健康をめざして、**健康づくり推進員として**一緒に活動しませんか？

健康づくり推進員の皆さんが、健康づくりの輪を広げるために、各地区でボランティア活動を行っています。この講座で、健康・食事・運動・育児などについて考え、修了後は、**保健推進会**、**食生活改善推進会**、**母子保健推進会**のいずれかの会の一員として自分たちが住みたい町づくりをめざし一緒に活動しましょう。

ご家族、お友達、ご近所の方もぜひお誘いください。

| 回 | 月 日 | 講 義 内 容 | 場 所 |
|---|------------------|---|----------------------|
| 1 | 令和8年 7月15日(水) | 開講式 健康づくりが今、大切です ～町の健康状況からみえること～ | 福祉センター 2階 205 研修室 |
| 2 | 8月28日(金) | 広めよう健康づくりの輪① ～地域で取り組む健康づくり～ | 福祉センター 2階 205 研修室 |
| 3 | 9月18日(金) | 生活習慣病予防は食生活から ～自分の食習慣をさぐろう～ ※調理実習あり | シグナス2階 和室1 |
| 4 | 10月23日(金) | これからの子育て支援 ～家庭から地域へと広がる子育ての現状～ | 福祉センター 2階 205 研修室 |
| 5 | 11月 5日(木) | 歯と健康 ～生涯自分の歯で 8020をめざして～ ※調理実習あり | シグナス2階 和室1 |
| 6 | 12月11日(金) | 運動で健康に！ ～いつまでも若々しく～ ※軽運動あり | 福祉センター 1階 大ホール |
| 7 | 令和9年 1月15日(金) | 閉講式 広めよう！健康づくりの輪② ～地域で取り組む健康づくり～ | 福祉センター 2階 205 研修室 |
| ★ | 次年度 | ボランティア基礎講座を受講 | |

【時 間】 午前10時～12時（調理実習の場合は13時まで）

【参加費】 調理実習費（500円程度×2回）

【対象者】 町民の方

【締切り】 7月10日（金）

健康づくり推進員については
こちらをご覧ください



お問合せ・お申込先
津幡町役場 健康推進課
TEL 288-7926