

食と運動のサポーター養成講座

を 生 講 受
大 募 集 !

6月からスタート

**参加費
無料!**



健康づくり大会

対象：市内在住の方。受講後、食と運動のサポーターとして健康増進すみれ会に入会し地域の健康づくり活動ができる方。

《養成講座プログラム》

- ①オリエンテーション「健康づくりの仲間を増やそう」
- ②自分のからだに見合った食事量を知ろう!
- ③献立をたててみよう!これがバランスのよい食事
- ④日々の生活に運動を取り入れよう!
- ⑤体験「地域の健康づくり活動に参加してみよう」
- ⑥まとめ「地域で活動するために・・・」

各コースの日程

コース	1コース		2コース		3コース		4コース	
場所	園田支所		武庫支所		保健所①		保健所②	
住所	御園1-23-8		武庫元町1-33-9		七松町1-3-1-502			
日時	6/19(木)	10:00	9/ 8(月)	13:30	9/ 4(木)	13:30	※11/ 5(水)	10:00
	7/10(木)		9/22(月)		9/11(木)		11/18(火)	
	7/24(木)		※10/ 7(火)	10:00	9/25(木)		12/ 2(火)	
	8/ 7(木)		※10/28(火)	13:30	10/ 9(木)		12/ 9(火)	
	8/21(木)		11/10(月)		10/16(木)		※12/24(水)	



ソフトヨガ



手づくり味噌の伝承

健康増進すみれ会 の主な活動

- ◆ウォーキング
 - ◆料理講習会（伝承料理）
 - ◆みそづくり
 - ◆ホウ酸だんごづくりなど
- 各支所・保健所を拠点に活動しています



ヘルシー料理教室

健康増進すみれ会とは
健康について食事・運動・生活リズム等を多方面から学習を行い、食と運動のサポーターとして学んだことを家族、そして地域へ健康づくりを広める啓発活動をしています。

*** お申し込み・お問い合わせ ***

尼崎市保健所 健康増進課 栄養指導担当
(06) 4869-3053
尼崎市七松町1-3-1-502 フェスタ立花南館5階

