

# 食と運動のサポーター（健康増進すみれ会員）養成講座

# 受 講 生 を

6月からスタート

**参加費  
無料!**

# 大 募 集 !

**対象：**市内在住で性別・年齢問いません。受講後、食と運動のサポーターとして活動できる人。  
1度受講すれば、いつでも健康増進すみれ会に入会できます。

## ＜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 自分のからだと食事量！見合ってる？
- ③ 献立をたてて見よう！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・・・」

## 「食と運動のサポーター」って？

健康について食事・運動・生活リズム等多方面から学習します。学んだことを自分や家族、そして地域へ健康づくりを広めるボランティアです。

## ☆各コースの日程

| 場所 | 園田支所                                | 武庫支所                                     | 保健所①  | 保健所②   |
|----|-------------------------------------|--|---|--|
| 住所 | 御園<br>1-23-8                        | 武庫元町<br>1-33-9                           | 七松町<br>1-3-1-502  |  |
| 日時 | 6/20(木)<br>7/11(木) 10:00<br>7/25(木) | 9/9(月)<br>9/30(月) 13:30<br>10/8(火) 10:00 | 8/29(木)<br>9/12(木)<br>9/26(木) 13:30<br>10/10(木)<br>10/17(木) | 11/6(水)<br>11/19(火)<br>12/3(火) 10:00<br>12/10(火)<br>12/24(火) |

## 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

## その他、**準**サポーターのための登録募集！

- ◆ボランティアはちょっと・・・でも 健康づくりの情報、地域の活動に興味のある方
- ◆健康づくりに生かせる特技や得意分野で意欲のある方  
たとえば、パソコンのできる方、語学が堪能な方、料理が得意な方、ラジオ体操を地域でしている方、グループで運動している方 など大歓迎！

**登録して地域の活動に参加しませんか？！**

登録すると

- 健康増進すみれ会をはじめ健康づくり推進員の取組み情報、健康づくりの研修会等ご案内します。

\*\*\* 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 フェスタ花南館5階

