

令和7年度

健康づくりボランティア 養成講座

- ☑ボランティア活動に興味がある！
- ☑健康のための運動や食事について知りたい！
- ☑一緒に健康づくりに取り組む仲間が欲しい！
- ☑地域のネットワークを広げたい・作りたい！



定員
先着 15 名

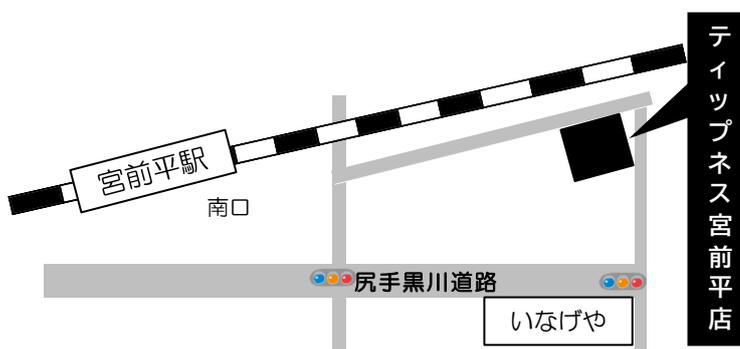
日程		会場	内容
1 日目	令和7年9月18日(木) 9:45~11:30 (受付時間:9:30~)	ティップネス宮前平	・座学(健康づくり総論、口腔ケア) ・グループワーク
2 日目	令和7年9月25日(木) 9:45~11:30 (受付時間:9:30~)	ティップネス宮前平	・座学(健康づくりと食事) ・健康運動指導士による運動実習
3 日目	令和7年10月2日(木) 9:45~13:00 (受付時間:9:30~)	宮前市民館4階料理室	・調理実習
4 日目	令和7年10月9日(木) 9:45~11:30 (受付時間:9:30~)	ティップネス宮前平	・座学(私にもできる地域のための ボランティア活動) ・ボランティアの活動紹介

●持ち物

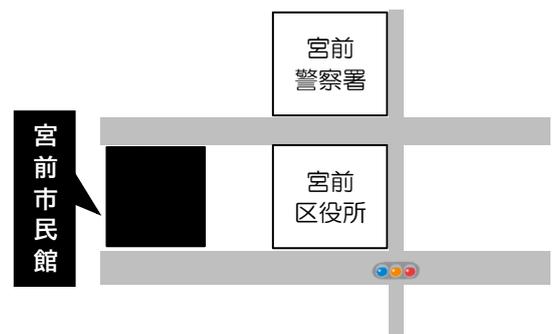
- 1日目・2日目・4日目：筆記用具、室内履き(スリッパ可)、靴袋
3日目：筆記用具、エプロン、三角巾、食器用心きん2枚

●会場案内

【1日目・2日目・4日目】



【3日目】



*今年度は、地域貢献の一環としてティップネス宮前平店様より会場を無償提供していただけることになりました。

主催・問合せ先／宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課
電話:044-856-3302 FAX:044-856-3237

～講座修了後に紹介できるボランティア～



すくすく子育てボランティア（愛称:うさぎボランティア）

子育ての経験を活かしながら、地域みまもり支援センターの乳幼児健診や育児相談などでの、お子さんの保育などを行っています。

ヘルスパートナーみやまえ

お近くの公園で行われている「公園体操」などを通して、運動の楽しさ・大切さを地域の皆さんに普及しています。



食生活改善推進員（愛称:ヘルスマイト）

独居高齢者会食会の昼食づくり、料理教室、区の催し物のボランティアなど、食育の大切さを地域に普及啓発しています。



（右記の QR コードから活動内容をご覧ください。）



その他、活動の場として、区内の地域の通いの場・サロン等もご紹介します♪

- 対象 宮前区在住の方 ※3日以上に参加で、修了証をお渡しします。
- 費用 無料 ※10月2日は食材料費500円程度がかかります。
- お申込み 令和7年8月15日(金)～(先着順・定員15名)
電話、FAX または直接来所にてお申し込みください。

◆ 健康づくりボランティア養成講座 申込書

<気になっているボランティア> ※複数チェック可

ヘルスマイト ヘルスパートナー うさぎボランティア その他()

ふりがな	
お名前	
ご住所	
電話番号	