

令和7年度（第18期生）



健康づくり運動サポーター養成講習会のご案内



自分の健康づくりのために学び、ボランティアとして一緒に活動してみませんか？

活動してる
運動サポーターさんに聞いた

良かったこと3つ

① 健康の大切さ

② 仲間が増えた

③ 笑顔が増えた



対面学習での充実感は実際に体感しないと得られません。運動だけではなく、健康づくり全般について学ぶことができ、日常生活に活かしています。

同じ目的や志を持った人たちの交流で、一緒に楽しめる仲間が増えました。

日々の生活にメリハリが出て、運動する楽しさ、人と触れ合う喜びを感じ、自然と笑顔が増えました。

日 程 第2または第4金曜 年15回（2回は活動体験）※日程は変更になる場合があります

6/13 6/27 7/25 8/8 9/12 10/10
10/24 11/14 12/12 1/9 1/30 2/27 3/13
第5週

時 間 10:00～12:00（一部時間変更有）

会 場 総合保健福祉センター カミリーヤ

定 員 20名（申し込み多数の場合抽選あり）

参 加 費 1,000円

内 容 健康づくり・介護予防のための講話・運動実践
レクリエーション など

※全課程を修了した方には、修了証及びサポーター証を交付

申込方法 電話、健康推進課窓口、ホームページ

対 象 者 74歳以下の市民で、健康づくり運動サポーターとして地域で活動できる人
※令和8年3月31日時点の年齢

申込締切 **5月16日(金)**