



健康づくり運動サポーター

- 日時 5月24日(金)～平成32年3月13日(金)、10時～12時
※月2回(第2、4金曜日)、年20回
- 場所 カミーリヤ
- 内容
 - ▽筑紫野市における健康づくり
 - ▽筑紫野市における介護予防
 - ▽健康運動の基礎知識
 - ▽メタボ予防・ロコモ予防、認知症予防のための運動実践
 - ▽体を動かす楽しさ実習(レクリエーション紹介)
 - ▽コミュニケーションワークなど
- 対象 市内在住で運動に興味があり、健康づくり運動サポーターとして地域で活動できる人
- 定員 20人(応募多数の場合は抽選)
- 参加費 年間1,000円



自身の健康づくりと、地域で健康づくりの輪を広げる活動を楽しみながらやってみませんか？

- 申込方法
電話または健康推進課窓口で「名前、住所、電話番号」をお伝えください。
- 申込期限
3月29日(金)まで
- 申し込み・問い合わせ先
健康推進課(カミーリヤ)

内 ☎(923)861-1

平成31年度
健康づくりサポーター
(運動・食生活)養成講座
参加者を募集します

- 日時 5月24日(金)～平成32年3月13日(金)、10時～12時(調理実習の回は13時30分まで)
※月1～2回(第2、4金曜日)、年13回
- 場所 カミーリヤ
- 内容
 - ▽筑紫野市における健康づくり
 - ▽栄養、食品の基礎知識
 - ▽調理の基本
 - ▽調理実習
 - ▽子どもの食事
 - ▽生活習慣病予防の食事
 - ▽コミュニケーションワークなど
- 対象 市内在住で食生活に興味があり、食生活改善推進員として地域で活動できる人
- 定員 30人(応募多数の場合は抽選)
- 参加費 年間1,500円

食生活改善推進員

