



# 健康づくりボランティア



## 健康づくりボランティアの養成

健康づくりについて学び、学んだ知識を活かしてボランティア活動に取り組もう！



ボランティアに関する  
情報はこちら！

## 健康づくり

## ボランティア養成講座

健康づくりに取り組めるよう、正しい生活習慣や食習慣、運動の大切さについて楽しく学び、学んだことを健康づくりボランティアとして、地域での活動に活かしていくための講座です。

教室の様子



	日程	時間
第1回	5月14日(火)	9:30~12:00
第2回	5月30日(木)	9:30~11:30
第3回	6月12日(水)	9:30~12:00
第4回	6月25日(火)	9:30~12:00
第5回	7月4日(木)	9:30~12:00
第6回	7月22日(月)	9:30~12:00
第7回	8月29日(木)	9:30~11:30
第8回	9月10日(火)	9:30~12:00
第9回	9月19日(木)	9:30~11:00

講座では、健康状態の見える化測定の体験や、食やお口の健康講話、栄養価計算、調理実習、運動実技など、健康づくりについて9回の講座を通して、幅広く学びます。詳しくは、広報紙4月号でご確認ください。

### 講座を卒業した後は、地域ボランティアとして活躍！

受講後は、個人ボランティアとして活動するほか、「泉大津市食生活改善推進協議会」や「ヘルサポ☆ウォーカーズ」など地域ボランティアグループの一員として活動することもできます。

#### 個人ボランティア

グループに属さず、個人でボランティア活動を行いたい人は、泉大津市社会福祉協議会ボランティアセンターに個人登録を行ってください。

#### 地域ボランティアグループ(2団体)

##### 泉大津市食生活改善推進協議会

食を中心とした健康活動に取り組む団体です。

定例会：毎月第2水曜日午後

##### ヘルサポ☆ウォーカーズ

運動を中心とした健康活動に取り組む団体です。

定例会：毎月最終木曜日午後

健康づくりボランティアは、市で実施する健康づくりイベントや、健康教室、けんしん等で健康状態の見える化測定を担っていただきます。ボランティアセンターを通じて 依頼がありますので、ご都合の良い日に活動に参加してください。

なお、アスマイルアプリ登録者は、1回のボランティア活動で、アスマイル泉大津市ポイント(300ポイント)が獲得できます。

