

はじめよう！みんなで取り組む健康づくり♪ 健康普及員・健康づくりサポーター養成講座

市では、健康づくりを広めるために、各種ボランティアの養成講座を開催しています。健康づくりに関する知識を学び、元気にいきいきと暮らせる地域づくりに参加してみませんか。

問い合わせ
健康増進課 ☎(50)8430、FAX(28)2121

健康普及員

健康づくり普及推進団体「健康ふじさわ」に加入し、地域で健康づくりに関する普及啓発を行います。

その活動の1つとして、オリジナルの健康づくりウォーキングマップを使って、健康づくりウォーキング「生きいきマイウォーク」を実施しています。



健康普及員養成講座

基礎講座と専門講座を受講してください。

★基礎講座…12月6日～20日毎週火曜日午後1時～3時30分、全3回

☆健康普及員専門講座…12月7日(休)午前9時30分～正午

ところ 湘南大庭公民館(基礎講座は保健所で開催)

対象・定員 市内在住の方20人

費用 無料

申し込み 11月1日(休)午前9時から電話または来所するか、ファクスに住所・氏名・電話番号・希望講座を書いて、健康増進課へ



健康づくりサポーター

健康づくりのボランティアで5つの分野があります。健康づくりの基本を学ぶ養成講座を受講後、市主催の健康づくりのイベントや教室などで活動しています。

☆運動サポーター

運動の効果などについて学び、かわせみ体操などで身体活動の促進を呼び掛けます。

☆禁煙サポーター

タバコに関する基礎知識を学び、禁煙や受動喫煙防止について呼び掛けます。

☆お口の健康サポーター

お口の機能について学び、「健口体操」を広めます。

けんこう

☆食サポーター

食生活の基礎知識を学び、野菜を1日350g摂取することなどを呼び掛けます。

☆女性の健康づくりサポーター

女性特有の病気や健康づくりについて学び、乳がんや子宮がん予防を呼び掛けます。



健康づくりサポーター養成講座

基礎講座の受講後、各サポーターの専門講座を受講してください。

★基礎講座…12月6日～20日毎週火曜日午後1時～3時30分、全3回

☆運動サポーター専門講座…2017年1月10日(火)午後1時30分～3時30分

☆禁煙サポーター専門講座…17年1月13日(金)午後1時30分～3時30分

☆お口の健康サポーター専門講座…17年1月17日(火)午後1時30分～4時

☆食サポーター専門講座…17年1月20日(金)午後1時30分～3時30分

☆女性の健康づくりサポーター専門講座(女性のみ)

…17年1月24日(火)午後1時30分～3時30分

ところ いずれも保健所

対象・定員 市内在住の方各20人

費用 無料

申し込み 11月1日(火)午前9時から電話または来所するか、ファクスに住所・氏名・電話番号・希望講座を書いて、健康増進課へ



※各基礎講座は同一の講座です
※専門講座は複数受講可

テレビ・ラジオ・インターネットでも市政・地域情報発信中！



ケーブルテレビ
ジェイコム湘南

チャンネル
11CH (デジタル放送)



地震などの災害時は、番組を中断して情報をお伝えします

藤沢エフエム放送 <http://www.radioshonan.co.jp>

■毎日4回放映＝午前9時／正午／午後8時／午後11時30分

「ふじさわ情報ナビ」番組ガイド

10月24日(月)～30日(日)	10月31日(月)～11月6日(日)	11月7日(月)～13日(日)
【カラフルフジサワ】 お城と水の街 大庭地域を訪ねて	【カラフルフジサワ】 ふじさわ江の島花火大会	【カラフルフジサワ】 介護予防・日常生活支援総合事業
【広報ふじさわTV】 地域の縁側について	【ふじさわトピックス】 ・夜景サミット2016 in 藤沢 ・10月市長定例記者会見	【広報ふじさわTV】 藤沢市議会について
【ふじさわごはん】 藤沢産の食材を使った簡単な料理を紹介します(今回はキュウリです)	【ふじさわごはん】 藤沢産の食材を使った簡単な料理を紹介します(今回は里芋です)	

ふじさわメールマガジン配信サービス

携帯電話やパソコンに、防災や子育てなど市政に関するメールマガジンを配信しています。mm@fuji-anshin.netまたは右記のQRコードを読みとって空メールを送信し登録してください。



登録用QRコード

藤沢市公式Facebookページ **いいね！してね！**



「ColorFULL FUJISAWA (カラフルフジサワ)」

市内の身近な話題や観光情報などをお伝えします。

問い合わせ 広報課 ☎内線2122、FAX(24)5929

レディオ湘南の放送はインターネットでも聞くことができます。<http://www.simulradio.jp>

ハミングふじさわ(30分)…健康・子育て・防災・サークル活動など、身近な話題や市民の声をお届けします

■放送時間＝月～金曜日の午前10時／(再放送)午後7時

コーナー名	放送日	内容
商店街 魅力発見! …毎週月・火曜日	10月24日・25日	辻堂新町商店会
	10月31日・11月1日	湘南辻堂商栄会
	11月7日・8日	辻堂海岸商店会
ふじさわ歴史探訪 …毎週水曜日	10月26日・11月2日・9日	藤沢市の歴史や文化などについて紹介します
私の文庫 …毎週水曜日	10月26日	遊行寺の風景…中岡裕志(文芸ふじさわ第50集)
	11月2日	長寿と健康は宝物…小林正雄(文芸ふじさわ第50集)
	11月9日	十五年前の思い出…富安千鶴子(文芸ふじさわ第50集)
サークル紹介 …毎週木・金曜日	10月27日・28日	御所見着付サークル…御所見公民館
	11月3日・4日	アンパンマンEnglishクラブ…湘南台公民館

●防犯・防災メモ…毎週月～金曜日 ●3年目職員紹介…毎週月曜日
●すくすく子育て・いきいき健康…毎週火曜日 ●本日より(新刊図書・点字図書紹介)…毎週火曜日
●週末情報/街の話題…毎週木曜日 ●FM 広報ふじさわ…毎週金曜日

各コーナーへのご意見やメッセージなどを募集しています。ファクスはFAX(29)2121、Eメールはhumming@radioshonan.co.jpまでどうぞ！

ハミングインフォメーション(5分)…市からのお知らせや、催し物などを紹介します

◎月～金曜日＝午前8時／午後3時／午後6時 ※午後6時からは外国語での紹介です(月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語)

◎土・日曜日＝午前9時54分(週末の休日診療紹介あり)／午後3時／午後4時54分

ラジカルナビ(5分)…5カ国語で簡単な会話と文化を紹介する外国語講座です

■放送時間 月～金曜日の午後0時54分／(再放送)午後3時54分

●月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語

◎番組の内容は予告なく変更される場合があります