

健康づくりサポーター・食生活改善推進員の養成講座を開催します

講座に参加して、健康についての理解を深めませんか。

問い合わせ 健康づくり課 ☎(50) 8430、FAX (28) 2280

一緒に活動しませんか！

健康づくりサポーター養成講座

地域で健康づくりを広めるボランティア「健康づくりサポーター」の養成講座を開催します。



講座分野・内容	とき
禁煙サポーター…タバコに関する正しい基礎知識を学びます	9月5日(金)午後1時30分～3時
お口の健康サポーター…口の機能について学びます	9月10日(水)午前10時～11時30分
食サポーター…栄養・食生活の基礎知識を学びます	9月10日(水)午後1時30分～3時
運動サポーター…運動の効果などについて学びます	9月17日(水)午後1時30分～3時
女性の健康づくりサポーター(女性のみ)…女性の病気や健康について学びます	9月25日(木)午前10時～11時30分

ところ 保健所
 対象・定員 市内在住の方各20人(先着順)
 費用 無料
 ※複数申し込み可
 ※詳細は市の☎の健康づくり課のページへ
 申し込み
 8月18日(月)午前9時～9月3日(水)午後5時に市の☎の「電子申請」から



※各講座受講日の前日までに基礎講座(動画視聴・レポート作成)を受講してください

はじめよう！みんなで取り組む健康づくり♪ 食生活改善推進員等養成講座

管理栄養士などによる講義や献立作成、調理実習を通して「食」について学びませんか。



- とき 8月18日(月)～10月31日(金)〈全6回〉
- ★YouTubeで動画視聴
※会場視聴希望の方はご相談ください
 - ★9月30日(水)午前9時30分～正午
 - ★10月7日(水)午前9時30分～午後2時
 - ★10月15日(水)午前9時30分～正午
 - ★10月22日(水)午前9時30分～午後1時30分
 - ★10月31日(金)午前9時30分～正午

ところ 保健所
 内容 栄養や食生活と健康づくりに関する知識の習得
 対象・定員 市内在住で講座修了後、推進員として活動ができる方24人(先着順)
 申し込み 8月18日(月)午前9時～9月24日(水)に市の☎の「電子申請」から、または電話・来所するかファクスで氏名・年代・電話番号を健康づくり課へ
 ※費用など詳細は市の☎の同課のページへ



養成講座の詳細とその後の活動の様子を動画で紹介しています

〈市の☎の健康づくり課のページからご覧になれます〉

健康づくりサポーター養成講座▶



食生活改善推進員等養成講座▶



テレビ・ラジオ・SNSなどでも市政・地域情報発信中！



J:COM(ケーブルテレビ)
地上デジタル11CH(藤沢市内)



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

アプリからも聞くことができます▶



■毎日3回放映＝正午／午後8時／午後10時
※特別番組等の放送のため、放送時刻が変更される場合があります。

「ふじさわ情報ナビ」番組ガイド

8月4日(月)～10日(日)	8月11日(月)～17日(日)	8月18日(月)～24日(日)
【ふじさわトピックス】 ・第36回七夕祭 ・MURASAKI SHONAN OPEN 2025	【カラフルフジサワ】 ゼロから始めるプログラミング～未来をつくる取組を紹介します	【ふじさわトピックス】 ・片瀬海岸3丁目に津波避難タワーが完成！ ・江の島灯籠2025

ハミングふじさわ(30分)…健康・防災・サークル活動など、身近な話題や市民の声を届けます
■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
私の文庫 毎週水曜日	8月13日	台湾キャンプに参加して…杉原梨紗(わかふじ75号)
	8月20日	ゆめへの第一歩…高島優果(わかふじ75号)
知りたい！藤沢産 毎週木曜日	8月14日	辻堂朝ごはん朝市
	8月21日	Kaze-no-oto nanoha
サークル紹介 毎週木・金曜日	8月14日・15日	鉛筆画サークル…やすらぎ荘
	8月21日・22日	トンボ画房…やすらぎ荘

●大好きふじさわ／ふじさわSDGs共創パートナーコーナー(第4週)…月・火曜日
 ●防犯・防災メモ…月～金曜日 ●街の話題…月曜日
 ●いきいき健康…火曜日 ●本日より…火曜日
 ●ふじさわ歴史探訪…水曜日 ●週末情報…木曜日 ●FM広報ふじさわ…金曜日

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
 ◎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情報発信番組です
 ◎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

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)」

問い合わせ 広報シティプロモーション課 ☎内線2122、FAX (24) 5929 ©番組の内容は予告なく変更される場合があります