

健康普及員養成講座



自分のため、家族のため、健康づくりの基本や具体的な実践方法を学びましょう。
さらに、健康普及員の活動を学び、地域で市民の皆さんに健康づくりを広める体験をします。

養成講座について

みんなで取り組む健康づくり
～健康寿命を延ばしましょう～

日程・内容等、詳細は裏面をご覧ください。どうか、広報ふじさわ10月10日号をご覧ください。

日程：2017年11月28日(火)～12月27日(水)まで(全5回)

対象者：●健康づくりの活動に関心・意欲があり、講座修了後に実践活動ができる方
●運動の実践に関して医師の制限のない方

定員：20名程度 受講料：無料

その他：全回受講された方には、修了証書をお渡しします。

申込み：10月16日(月)午前9時より 電話・FAX・窓口にて受付

健康普及員の活動の一例

生きいきマイウォーク

初心者向けのウォーキングの会「生きいきマイウォーク」を開催し、毎回好評です。歩く楽しさを伝えましょう。



見所もまわって
楽しく歩けました。



次회가
楽しみです。



健康普及員オリジナルの
「健康づくりウォーキングマップ
ふじさわ」を使って歩きます！

健康普及員の役割

- * 健康づくりウォーキングマップの作成と配布
 - * マップを使用した初心者向け健康づくりウォーキング教室の開催
 - * イベントにおける健康チェックのための各種測定 など
- ～市民の健康状態の実情に応じて、活動内容が変わります～

《申込み・お問い合わせ先》
 藤沢市保健所 健康増進課
 鵜沼2131-1 (藤沢市保健所内)
 電話 0466 (50) 8430
 FAX 0466 (28) 2121

FAXでのお申し込みは、この面をお送り下さい。
【藤沢市保健所 健康増進課 宛】
FAX:0466-28-2121

平成29年度 第2回 健康普及員養成講座

【申込み】

氏名:

住所:

電話:

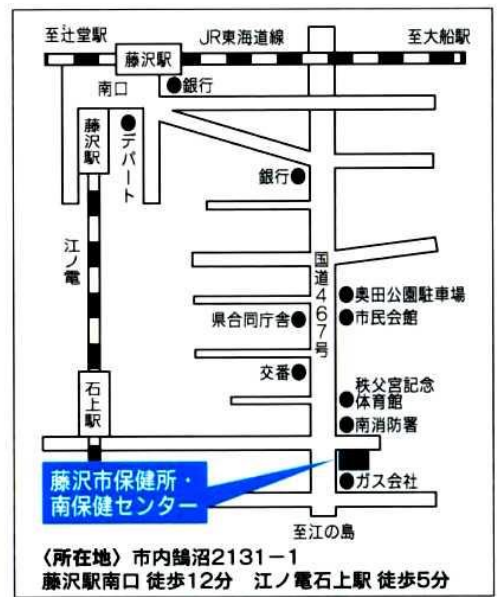
年齢:

歳

性別: 男・女

平成29年度 第2回健康普及員養成講座の日程・内容

回数	日時・会場	内容	
1	11月28日(火) 13:00~15:30 藤沢市保健所	①健康づくりについて(総論) ②活動紹介 ③グループワーク	
2	12月5日(火) 13:00~15:30 藤沢市保健所	知って欲しい健康づくりのポイント	筆記用具
3	12月12日(火) 13:00~15:30 藤沢市保健所	①知ってほしい健康づくりのポイント(各論) ②グループワーク	
4	12月13日(水) 9:30~正午 鵜沼公民館 第3談話室	①健康ふじさわ紹介 ②健康づくりウオーキングの基礎知識(講義) ③新コース作成(グループワークなど)	筆記用具
5	12月27日(水) 9:30~正午 鵜沼公民館 第3談話室	①新コース(案)をコースを歩く(実践) ②新コース、新コース名決定 ※ウオーキングの実践を含みます。	筆記用具 歩きやすい服装 飲み物 運動靴 タオル



《申込み・お問い合わせ先》
 藤沢市保健所 健康増進課
 鵜沼2131-1 (藤沢市保健所内)
 電話 0466(50)8430
 FAX 0466(28)2121

※内容は変更となる場合があります。※第4回～第5回は「マップづくり講座鵜沼」に参加します。
 ※第1回～第3回は、健康づくりサポーター養成講座と共通の基礎講座となります。