

豊田市の健康づくりにあなたの力が必要です！！



令和元年度

回覧

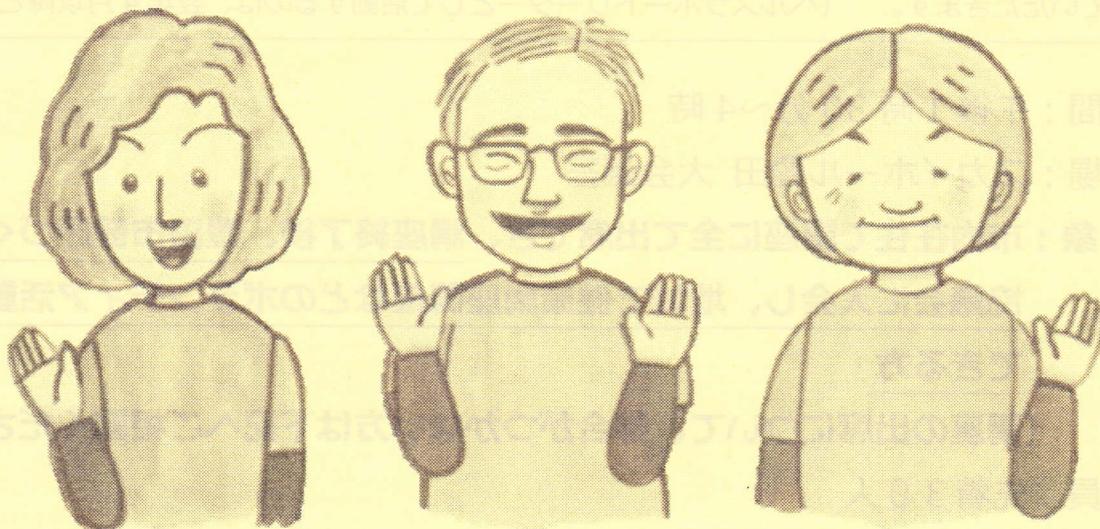
# ボランティア大募集！

## あなたもヘルスサポートリーダーになりませんか？

ヘルスサポートリーダーは、地域の健康づくりを応援するボランティアです。豊田市健康づくり協議会（会員数330人）に加入し、お住まいの地区の交流館を拠点に、生活習慣病予防の普及啓発、健康チェック、高齢者の介護予防活動等を通じて、健康づくりを広げる活動をしています。

豊田市では、令和元年度のヘルスサポートリーダー養成講座の受講者を大募集しています。

私たちと一緒に健康づくりの輪を広げませんか。



### 【問合せ・申込み】

豊田市 保健部 地域保健課 北部地区担当

住所 豊田市四郷町東畑 70-1 健康と福祉の相談窓口（猿投）

電話 (0565) 41-3081 FAX (0565) 41-3083

E-mai:chiikihoken-hokubu@city.toyota.aichi.jp

# 令和元年度ヘルスサポートリーダー養成講座

回	日にち	講座内容	講師
1	11月8日(金)	開講式 講話: ① 健康づくり豊田 21 計画(第三次)とヘルスサポートリーダーの役割 ② 生活習慣病の予防について	市職員 医師
2	11月20日(水)	講話: ① 高齢者の身体の変化について ② 元気アップ事業について 実技: ストレッチ・筋力トレーニング、たべまる体操	保健師 健康づくりリーダー ヘルスサポートリーダー
3	12月4日(水)	講話: 健康づくりと栄養 体験: 「野菜 350g 以上摂取」まるごと体験 (ヘルスサポートリーダーが行う講座の模擬体験をします。)	管理栄養士 ヘルスサポートリーダー
4	12月18日(水)	講話: 第2期豊田市データヘルス計画からみる豊田市の健康課題について 体験: 自分の身体をチェックしよう グループワーク: 「今後のヘルスサポートリーダーの活動に向けて」 修了式	保健師 ヘルスサポートリーダー

本講座終了後、「地域育成期間」として自主グループ支援など地域で活動するヘルスサポートリーダーの実際を体験していただきます。(ヘルスサポートリーダーとして活動するのは、翌年4月以降となります。)

◆時間: 午後1時30分~4時

◆会場: スカイホール豊田 大会議室

◆対象: 市内在住で講座に全て出席でき、講座終了後、豊田市健康づくり協議会に入会し、地域で健康講座開催などのボランティア活動ができる方

(講座の出席について、都合がつかない方は下記へご相談ください。)

◆定員: 先着30人

◆受講料: 無料

## ◆申込方法◆

9月25日(水) 午前9時から地域保健課北部地区担当に  
電話 (0565) 41-3081 または窓口で申込み

