



令和3年度

回覧

# ヘルスサポートリーダー 養成講座受講者募集！

～豊田市の健康づくりにあなたの力が必要です！！～



祝  
20周年

## ◆ヘルスサポートリーダーとは

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 289 人)に加入し、お住まいの地区の交流館を拠点に活動をしています。

## ◆どんな活動をするの？

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。

## ◆どれくらいの活動があるの？

月1回定例会へ参加。その他健康づくり活動や研修会等の参加は、状況にあわせての参加となります。

### 【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

電話：(0565) 41-3081 FAX：(0565) 41-3083

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



# 令和3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
1	令和3年 12月17日(金)	健康づくり豊田21計画(第三次)について 豊田市健康づくり協議会とは 生活習慣病について 新型コロナウイルス感染症対策について
2	12月21日(火)	特定健康診査について フレイル予防について 実技:ストレッチ・筋トレ・たべまる体操
3	令和4年 1月18日(火)	歯科・口腔の健康について 健康づくりと栄養 ロールプレイ「ヘルサポ体験」 修了証授与

\* 当日、自宅で体温を測定。体温が「37.5度以上」または「平熱より1度以上高い」ときや風邪症状があるときは参加できません。別日で対応します。  
\* 当日は、必ずマスク着用をお願いいたします。  
\* 新型コロナウイルス感染症等のまん延状況により、日時変更の可能性があります。

## ◆時 間

①午前9時30分～11時 ②午後1時～2時30分 ③午後3時～4時30分

## ◆会 場：井郷交流館 大会議室

## ◆対 象：

市内在住で、講座終了後、豊田市健康づくり協議会へ加入しボランティア活動ができる人

## ◆講師：保健師ほか

## ◆定 員：各先着8人(申込状況により、開催時間変更の可能性あり)

## ◆受講料：無料

## ◆申込方法◆

11月17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

