

和泉市地域健康増進事業推進員

ヘルスアップサポーターいずみ養成講座

講座内容



健康づくりの基礎知識



歩き方のコツや体操



地域の健康づくりについて

こんな方におすすめ♪

- 健康のために何か始めたい！
- 家族や友人の健康づくりに役立つことが知りたい！
- 地域で役に立つ活動をしてみたい！



実技も交えて、
健康づくりについて
幅広く学びます



運動が苦手でも
大丈夫♪



保健師や運動指導士など
専門スタッフが
サポートします！



【期間】7/8～8/26の水曜日（全6回）

【時間】9:30～11:15

【対象】和泉市民

【定員】10名程度

【申し込み】6/8（月）より電話受付

和泉市保健福祉センター TEL：0725-57-6620

ヘルスアップサポーターいずみ（ヘルサポ）とは…

市内各地域における健康づくり活動を推進するボランティアです。「できる範囲でできることを！」をモットーに、人と人、地域のつながりを大切に健康の輪を広げる活動をしています。



【活動内容】

- 定例会や学習会で情報共有・交換
- ウォーキングイベントやクッキングイベント
- 健康講座のお手伝い
- 地域のサロンなどでココロいずみダンスを紹介
- マップやレシピなど啓発媒体の作成
- 友人やご近所の方へ、健康づくり情報の発信 など

ホームページも
ご覧ください♪



■ □ 講座日程 □ ■

日 程		内 容
①	7月8日（水）	「やってみよう 体力測定・健康チェック」 「和泉市の健康づくりを知ろう」 「ヘルサポってな～に？」など
②	7月15日（水）	「 <u>運動指導士</u> と学ぶ！歩き方のコツ」 「睡眠・こころの健康づくり」など
③	7月29日（水）	「 <u>栄養士</u> と学ぶ！健康づくりと食生活」 「アルコール体質を知ろう（パッチテスト）」 「 <u>歯科衛生士</u> と学ぶ！お口の健康」など
④	8月5日（水）	「地域の健康づくりってなんだろう？」 「地域でのヘルサポ活動を知ろう」など
⑤	8月19日（水）	「みんなで話してみよう！地域の健康づくり」
⑥	8月26日（水）	「修了証授与式（ヘルサポ定例会）」

3日以上出席された方に、修了証をお渡しします。

修了後、ヘルスアップサポーターいずみに登録される方に認定証を発行します。