

受講料  
**無料**

令和6年度健康づくり

泉佐野市健康推進課

# ボランティア養成講座 参加者募集

日時：5月9日（木）から全5回

1：30 PM ～ 3：30 PM

(③のみ 10：30AM～3：00 PM)

対象者：泉佐野市民

定員：25名

場所：健診センター（市役所本庁舎南側）

(③のみ生涯学習センター)

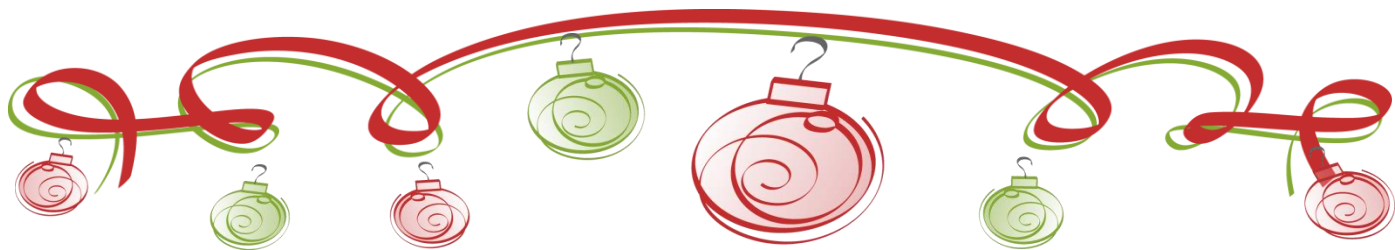
申込み：電話 **072-463-1212**

※ 申し込み後、台風等で「警報」が発令された場合や感染症の流行等により中止または延期する場合がございますので、その際にご連絡させていただきます。

日程	内容	講師
① 5月9日（木）	ボランティアについて学ぼう 健康推進課拠点のボランティアの紹介	保健師 管理栄養士
② 5月16日（木）	泉佐野市の現状を知ろう	保健師 管理栄養士
③ 5月30日（木） 【生涯学習センター】	食中毒や正しい手洗いについて学ぼう 自分に合ったバランスの良い食事を作って食べよう 健康づくりの3本柱「食事」について学ぼう 年代別の食事について学ぼう 栄養計算や食材の計算方法にチャレンジしよう	管理栄養士
④ 6月6日（木）	健康づくりの3本柱 「休養」と「運動」について学ぼう	保健師 健康運動指導士
⑤ 6月13日（木）	修了式	保健師 管理栄養士

講座終了後 「泉佐野市食生活改善推進協議会」または「いずみさのみんなの健康づくり応援団」にて活動していただきます。講座以外にも活動体験があります。





# 泉佐野市食生活改善推進協議会

家族・地域の健康増進・減塩・食育推進などの活動をしているグループです。イベント等で食育活動をしたり、調理実習をしたりして生活習慣病予防のためのレシピを学んでいます。メンバーは24名です。

30歳代から80歳代まで幅広い年代の方が活躍されています。



# いずみさのみんなの健康づくり応援団

市民のみなさんの健康を応援するグループです。地域に出かけて手作りの紙芝居で介護予防の大切さを、がん検診時に腹囲や体脂肪測定で肥満予防の大切さを呼びかけています。現在のメンバーは11名です。ぜひ一緒に活動しましょう。

