

参加費
無料

令和8年度

和光市

ヘルスサポーター

養成講座

健康に関する
知識を深めたい

心も体も
リフレッシュ！
外で活動したい！

地域を
支えたい！

「健康づくりでわたしも地域も元気に！」
自分や家族の健康づくりのほか、地域でも
活動する市民ボランティア養成講座です。

地域の仲間と
つながりたい！

2回の講座受講でヘルスサポーターとして認定！

10/6 (火) 9:20~12:40

基礎

- 新しい健康づくり、地域の
つながりの重要性
- 生活習慣病を正しく学ぶ
～私たちの健康を守るために～
- 「健口（けんこう）」が未
来を変える

10/26 (月) 9:20~12:40

基礎

- 私たちの地域の
「介護予防拠点」
- 健康を支える食のチカラ
～賢く選んで健康を維持する～
- 「ちょい足し」で健康生活

11/6 (金) 9:20~12:40

発展

- ゲートキーパー養成講座
 - 認知症サポーター養成講座
 - ヘルスサポーター活動紹介
- 基礎講座を受講していない人も
受講可能です！

いずれも日時変更の可能性あり

対象

市内在住・在勤の18歳以上の人

基礎講座は2日間両日ご参加いただける人が対象

講師

- ・東京都健康長寿医療センター研究所
- ・市職員

定員 35人

場所

健康増進センター

申込

右LINE・電話・Eメール
から申し込みください

保育
あり
申込時予約

市公式LINEを「友だ
ち追加」してください



9/24

既にヘルスサポーターになられている方も再度受講可能です。

問合せ

健康増進センター

和光市広沢1-5-51



d0401@city.wako.lg.jp



048-424-9128