

令和6年度

無料

ヘルスサポーター 養成講座

受付中

「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、
地域でも活動をする健康づくりのための市民ボランティア養成講座です。

保育あり
※要事前申込

基礎講座(全2回)

2回の講座受講でヘルスサポーターとして認定されます。

10/3 (木) 9:15~12:40

和光市の健康づくり施策について
新しい健康づくり・地域のつながりの重要性
健康寿命を延伸する秘訣
介護予防教室

講師: 東京都健康長寿医療センター研究所、
市職員

10/22 (火) 9:15~12:50

健康長寿と栄養・食生活
お口の健康について
生活習慣病について

講師: 東京都健康長寿医療センター研究所

発展講座(全1回)

基礎講座を受講していない方も受講できます。

11/16 (土) 9:30~12:10

ゲートキーパー養成講座※1
認知症サポーター養成講座

講師: 東京都健康長寿医療センター研究所、市職員

人や地域とのつながりを大切に
ケアしあう仲間をつくれる講座

健康・食事・介護等について各分野の
専門家のお話
「わかりやすい」と毎回好評です

詳細は和光市ホームページ
「ヘルスサポーター養成講座」を
ご確認ください。



※1 ゲートキーパーとは、悩んでる人に気づき、声をかけ、話を
聴き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

場所 和光市健康増進センター

対象 市内在住・在勤の20歳以上の方

※基礎講座は、2日間両日ご参加いただける方が対象です

定員 30名(申込み多数の場合抽選)

申込 健康増進センターまで、電話又はFAX、メールで

問合せ ●電話 048-465-0311 ●FAX 048-465-0557
●メール d0401@city.wako.lg.jp

①氏名 ②生年月日 ③住所
④日中連絡可能な電話番号
をお知らせください

締切
9/24(火)

すでにヘルスサポーターとなられている方も
再度受講が可能です。

ヘルスサポーターは こんな活動をしています

ラジオ体操会

日時 第2・4日曜
13:30～
場所 中央公民館



あずま屋ラジオ体操会

日時 毎週月～土曜日
6:30～
場所 あずま屋(白子2丁目)



散歩マップ作成

和光市内の
散歩コースを考案



シニアウォーキング

日時 第1・3水曜・金曜
10:00～
集合 樹林公園内体育館前



いろいろな勉強会

コミュニケーションのこと、
地域包括ケアのこと、
栄養のことなど



サポート活動

市の健康イベントや食育推進
活動などのサポート。



..... FAX送信用紙【FAX番号048-465-0557】

ヘルスサポーター養成講座参加申込

ご希望の講座にチェックをつけてお申込みください。

※基礎講座の受講でヘルスサポーターとして登録されます。

応用講座のみの受講も可能ですが、ヘルスサポーターとしては登録されません。

すでにヘルスサポーター
となられている方も
再度受講が可能です。

保育あり
※要事前申込

☐基礎講座 (10/3、10/22) ☐応用講座 (11/16)

①氏名

②生年月日 年 月 日 (歳)

③住所 〒351- 和光市

④電話番号