

令和7年度

無料

ヘルスサポーター養成講座

コバトンALKOOマイレージ
を200Pプレゼント!!

「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。



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。

10/2(木) 9:20~12:40

- ✿ ちょい足しで健康生活
- ✿ 健康・長寿は食事から!
- ✿ 歯と口のケアを見直そう

10/21(火) 9:20~12:40

- ✿ 介護申請、その前に!
- ✿ 知ろう!防ごう!生活習慣病
- ✿ 地域とつながって、もっと健康に!

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。

10/25(土) 9:20~12:40

- ✿ ゲートキーパー養成講座※1
- ✿ 認知症サポーター養成講座

※1 ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、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。

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 ▶▶



場所 和光市健康増進センター
(和光市広沢1-5-51)

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 35名(定員になり次第受付終了します)

申込
・
問合せ 健康増進センターまで、電話又はFAX、メールで
●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(水)

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。

基礎講座 (10/2、10/21) 応用講座 (10/25)

①氏名

②生年月日 年 月 日 (歳)

③住所 〒351- 和光市

④電話番号

保育を希望します。
※要事前申込