

2024年度(令和6年度)

受講生募集!

「健康づくり」の
ボランティア・デビュー
しませんか?



食育 & 健康づくり ボランティア養成講座

【対象】ボランティア活動に興味のある明石市民(おおむね30~70歳)

【講座数】各コース10回 + ボランティア活動体験2回、修了式

【時間】13:30~15:45

【定員】各コース20名(先着順)

【教材費】テキスト・実習材料費として **1800円** **毎日を健康に過ごすヒントが盛りだくさん!**

健康的な食事・運動・セルフチェック
生活習慣病・歯の健康について...



火曜日コース

メイン会場:あかし保健所 1階

※の会場はウイズあかし

6月18日・25日

7月2日・9日・23日*・30日

8月6日・20日・27日

9月3日・17日

金曜日コース

メイン会場:ふれあいプラザあかし西

※の会場は二見市民センター、★は二見北小コミセン

6月21日・28日

7月5日・12日・26日

8月2日*・9日・23日・30日

9月6日*・20日

申込みは
こちらから
(市ホームページ)



講座修了後は「明石いずみ会リーダー」「あかし健康ソムリエ」として
ボランティア活動をスタートします!

申込開始:令和6年5月1日(水)~6月10日(月)

問合せ先:明石市 健康推進課(TEL:078-918-5657)

裏面 申込用紙

2024年度 食育&健康づくり ボランティア養成講座 申込用紙

申込日 2024年 月 日

ふりがな		生年月日	S・H	年	月	日
お名前			()歳			
住所	〒 明石市					
電話番号	自宅:() -					
	携帯:() -					
希望コース	火曜日コース ・ 金曜日コース ・ どちらでも良い					

養成講座申込み時に上記の内容をお伝えください。

【申込先】明石市 健康推進課 担当：大西・西林

T E L:(078)918-5657

F A X:(078)918-5440

メー ル:kenkou@city.akashi.lg.jp

申込みはこちらから
(市ホームページ)



講座を受講し、自身の
健康づくりにつながりました！



講座の様子

ヘルシーかつおいしい減塩方法が
学べました♪



ストレッチ・エクササイズ



血圧の測定方法を確認



減塩料理の調理実習

仲間と一緒に健康づくりについて学び、
ボランティア活動で周囲に広めていきましょう!!

～養成講座を修了し、ボランティア活動をされている方の実際の声～



あかし健康ソムリエ
会員

毎月1回水曜日のSP21(健康教室)で、
運動指導のモデルや血圧測定を行っています。
この活動は学びが多く、健康習慣も
身につきました！



明石いずみ会
会員

毎月のヘルシークッキングに参加し、
地域の人々と楽しみながらおいしくて
ヘルシーな食生活を目指しています！



初めは不安でしたが、月1回木曜日の定例会(勉強会)で
スキルアップができ、少し自信ができました。

