

# みなさんの力が 「明石市民の健康」につながります!

正しい血圧の測定方法を  
知ることができた!



ボランティア活動は  
仲間づくりや  
自分の健康づくりになる!

減塩方法やヘルシーメニューが  
知れて、家族の健康づくりにもなる!



## 受講生募集!

# 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】10回 + 修了式、別途ボランティア活動体験2回あり ※日程・会場は裏面へ

【時間】13:30~15:45

【定員】30名(先着順)

【教材費】テキスト・実習材料費として**2,000円**

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...  
毎日を健康に過ごすヒントが盛りだくさん!



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

~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!



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

ボランティア活動がスタート!!

【メイン会場】あかし保健所 1階多目的ホール

【日程】※の会場はウイズあかし調理実習室

5月	23日・30日
6月	6日・13日・20日
7月	4日・11日・18日 <sup>*</sup> or 25日 <sup>*</sup> <u>※はどちらかの日程に出席</u>
8月	8日・22日
9月	5日（修了式）

【申込期間】令和7年4月1日（火）～5月9日（金）

【申込先】明石市 健康推進課 養成講座担当

TEL:(078)918-5657

FAX:(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)



## 2025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 2025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:( )	—				
興味がある ボランティア	明石いずみ会 ・ あかし健康ソムリエ会 ・ 分からない					

養成講座申込み時に上記の内容をお伝えください。