

報道関係各位	発信年月日	令和4年7月7日			
担当部課名	担当課長名	担当者職氏名		連絡先電話番号	
福祉部健康増進課	健康増進課長 尾山 貴子	主任技師 中村 早枝華		(0836) 71-1814	
件名	健康推進員養成講座の受講生を募集します。				
内 容					
<p>自分の健康のみならず、家族や地域へと健康の輪を広げ、地域の健康づくりを行う健康推進員を養成する講座を開講します。地域の健康づくりを行う人材を募集しておりますので周知と当日の取材をお願いします。</p> <p style="text-align: center;">記</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 日時・内容 別紙のとおり 2 場所 厚狭地域交流センター（山陽小野田市大字鴨庄 94 番地） 3 定員 30名（先着順） 4 受講料 無料（調理実習は1人400円必要） 5 申込方法 電話または窓口 6 申込期限 7月22日（金） 7 問い合わせ・申込先 健康増進課（電話 0836-71-1814） 8 その他 <ul style="list-style-type: none"> ・ 7月28日は開講式を13時30分～行います。 ・ 7月28日の医師講演会は公開講座です。健康推進員養成講座受講生以外の方も参加できます。申込みは健康増進課までお願いします。 ・ 健康推進員養成講座は8回で1コースとなっております。受講された方には、修了証と名札を交付します。 ・ 健康推進員とは、健康推進員養成講座を修了後、健診の勧奨やウォーキングの開催、公民館等での健康体操など、地域の健康づくりをすすめるための中心的な役割を担っている人達です。現在活動している健康推進員は約220人おられ、各校区で活動しています。 					



参加者募集



スマエジちゃん

8回1コース！参加費無料

※ただし、8/23・12/2は
食材料費 1回400円必要です

健康寿命を伸ばすコツについて専門の講師から学んで
自分の健康づくりや地域の健康づくりをしませんか???

健康推進員養成講座

☆ 自分や身近な人の健康づくり ☆

☆ 地域の健康づくり ☆



健康推進員って
どんな活動をするの??

研修会で
健康に関する
情報を
ゲット!

健康に関する
知識をみんなにも
教えて
あげよう!

健康教室や
ウォーキング
イベント等を
企画・運営

市の健康教室や
イベントで
スタッフとして
参加

日程・内容

	日時	主な内容（全8回 原則すべての回に参加できる方）	
1	7/28 (木) 13:30~15:30	医師講演会「知識は宝物♪知ろう！生活習慣病と予防方法」 講師 山口労災病院 副院長 関 耕三郎先生	公開講座
		講話「地域づくりについて」 講師 NPO法人 山口ヘルプ・コミュニティネットワーク 理事長：長谷 亮佑先生	
2	8/23 (火) 9:30~12:30	講話「あなたの食生活は大丈夫？」 調理実習	
3	9/15 (木) 9:30~11:30	運動実習① 有酸素運動・ウォーキング 講師 宇部市林・ツミツヨ 健康運動指導士：平本 貴法先生	
4	9/29 (木) 9:30~11:30	生活習慣病予防 講話「栄養バランスを考えた献立づくり」 グループワーク「ウォーキングコースを考えよう！」	
5	10/27 (木) 9:30~11:30	講話「国民健康保険の現状」 現役健康推進員との交流会！地域を楽しくウォーキング！	
6	12/2 (金) 9:30~12:30	講話「がん予防 他」 調理実習	
7	12/15 (木) 9:30~11:30	講話「こころの健康 他」 運動実習② ストレッチ・筋肉トレーニング 講師 宇部市林・ツミツヨ 健康運動指導士：平本 貴法先生	
8	1/19 (木) 9:30~11:30	教室のまとめ 修了証授与式	

場 所

厚狭地域交流センター

申込締切

令和4年7月22日（金）

申込・問い合わせ

健康増進課 ☎0836-71-1814