

自分や家族、地域のために楽しく健康づくりに取り組もう！

～健康推進員 基礎コース～

参加者募集



【どんなことが学べるの？】

- 医師から学ぶ生活習慣病予防、地域づくり
- 保健師から学ぶ市の健康課題
- 管理栄養士から学ぶ正しい食生活、骨活
- 健康運動指導士から学ぶフレイル予防



全7回コース

※すべての講座にご参加
できなくてもOK

講座の日程や内容は裏面

参加費無料

※ただし、8/21・11/20は
食材料費が別途必要です

医師講演会（養成講座1日目・公開講座）

日時

令和7年7月10日（木）14:00～16:00（受付13:45～）

会場

厚狭地域交流センター（第2研修室）

定員

30人（先着順）

内容

「がん予防について」（公開講座）



講師：しらさわ内科クリニック

医師 白澤 宏幸 先生

「みんなで考えよう！山陽小野田市の健康のこと
～いつまでも健康にすごすためには～」

山陽小野田市 保険年金課 保健師

申込期間

令和7年6月2日（月）～令和7年7月8日（火）

申込・問い合わせ

健康増進課

☎0836-71-1814

Web申請
はこちら



日程・内容（すべての講座に参加できなくてもOK！まずは気軽に参加してみませんか？）

	日時	主な内容（全7回）	場所
1	7/10（木） 14:00～16:00	講演会 公開講座 「がん予防について」 講師：しらさわ内科クリニック 医師 白澤 宏幸 先生  講話「市の健康課題について」 山陽小野田市 保険年金課 保健師	厚狭地域交流センター
2	8/21（木） 9:30～11:30	オリエンテーション（講座の概要説明など） 栄養講話「栄養バランスについて」 試食会 「市販で買えるカルシウム食品」 講師：管理栄養士 	厚狭地域交流センター
3	9月～11月中 のどこか1日 (地区活動を行う日)	お住まい近くの健康推進員の活動を見学・体験 保健師と一緒に参加します。 	地区活動場所 (別途連絡)
4	9月または10月頃	こころの健康について（こころのサポーター養成講座） 詳しい内容は後日お知らせ	後日お知らせ
5	11/20（木） 9:30～12:00	実技「SOSおきよう体操」 調理実習 講師：管理栄養士 	厚狭地域交流センター
6	12/18（木） 9:30～11:30	運動実習 「フレイル予防ストレッチ・筋肉トレーニング」 講師：宇部市スポーツコミッション 健康運動指導士 平本 貴法 先生	厚狭地域交流センター
7	1/23（金） 9:30～11:30	講話「地域づくりについて」 講師：NPO法人 山口ヘルスプロモーションネットワーク 理事長 長谷 亮佑 先生 教室のまとめ 修了証授与式	厚狭地域交流センター

健康推進員の講座受講後は、
健康推進員ってどんな活動をするの??

定員15名
(先着)



健康教室や
ウォーキングイベント等を
企画・運営



自分や身近な人の健康づくり

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
みんなにも伝えよう♪



地域の健康づくり

市の健康教室やイベントで
スタッフとして参加

