

令和5年度

# 健康推進員養成講座

## ～生涯を通じた健康づくり～

会場：秦野市立本町公民館

対象：自身の健康づくり、身近な人の健康支援  
に関心のある市内在住・在勤の方 15名  
※全3日間ご参加ください

費用：無料

1

10月6日(金)

10～12時

多目的ホール

- 開講式
- 秦野市の健康づくり
- 健康づくりは毎日の栄養から



秦野市食育キャラクター  
「ボンチーヌ」

2

10月13日(金)

10～12時

多目的ホール

- ライフステージに応じた健康づくり  
-日常生活動作-
- 講師：小野寺茂信氏  
(健康運動指導士)



3

10月20日(金)

10～12時

多目的ホール

- こころの健康  
-心を支える休息と睡眠-
- まとめ
- 修了式



こころの体温計  
ストレスチェックシステム

申込み・問合せ先

秦野市役所健康づくり課 電話 82-9603 (直通)

Mail [kenkou@city.hadano.kanagawa.jp](mailto:kenkou@city.hadano.kanagawa.jp)





## 健康推進員って何ですか？

健康づくりは、自分自身を大切にすることからはじまります。自分自身の健康づくりを主体的に実践し、身近な人たちの健康支援にも関心をもつ仲間です。

**受講すると、こんな良いことがあります！**

- ◆ ライフステージに応じた健康づくりをプランできます。
- ◆ ころとからだの健康づくりができます。
- ◆ 健康に関心の高い身近な仲間ができます。
- ◆ 修了後には健康推進員として活動できます。



## 健康推進員講座の様子（一部）

