

健康づくりで笑顔を広めよう!

平成29年度元気応援塾



～元気応援塾は、わかりやすく、楽しく、みんなが
笑顔になれるヒントを学ぶ健康講座です～

受講生募集!

回	開催日時	内 容	講師プロフィール
1	9月13日 (水) 13:30 ～ 15:00 会場: 201会議室 (市役所2階)	『いま、知っておきたい 生活習慣病の重症化予防 ～血管の老化を防ぐ～』 講師：東条診療所 富本 忍氏	東条診療所 院長 日本内科学会専門医 日本循環器学会専門医 日本超音波学会専門医
2	12月4日 (月) 13:30 ～ 15:00 会場: 201会議室 (市役所2階)	『 プラステンエクササイズで 健康寿命を延ばそう! 』 講師：健康運動指導士 竹内 尚美氏 ★運動のできる服装 飲み物持参で	(公財)兵庫県健康財団、健康ひょうご21県民運動健康マイプラン講師、(公財)神戸YMCA講師、神戸市シルバーカレッジ講師など その他企業などで健康講座、研修などを担当
3	2月27日 (火) 13:30 ～ 15:00 会場: 保健センター (市役所2階)	『 飛び出せ! 元気応援隊 楽しく健康に! 』 講師：京都医療センター 研究員 同道 正行氏	京都医療センター臨床研究センター 予防医学研究室研究員 各市町村及び企業における糖尿病予防教室・高血圧予防教室・健康支援員育成事業など、生活習慣病予防及び健康づくりに関する事業、研修会、治験業務に従事 第46回全国国保地域医療学会優秀賞受賞

受講料 無料

参加資格 健康づくりや地域のボランティアに関心のある方

申込方法 任意の様式で、住所・氏名・電話番号を記載の上、下記までお申し込みください

申込期間 各講座の**3日前まで** (持参・電話・郵送・FAX可)

お申し込み・お問い合わせ

加東市市民生活部健康課 (市役所2階 保健センター)

〒673-1493 加東市社50番地 TEL.0795-42-2800 FAX.0795-42-3978



裏面もご覧ください



健康づくりで笑顔を広めよう
こころもからだも元気なまち かつう

加東市元気応援隊大募集

Q 元気応援隊とは？

健康づくりを推進するボランティアです。いつでも、どこでも、できるときに、できることを行う自主的なものです。まず、健康づくりについて仲間に声をかけることから始めませんか？

Q 元気応援隊になるには？

- ①健康課が行う「元気応援塾」や「健康講座」を受講し、会場で申し出てください。
- ②これならできそう！
持ち込み企画(アイデア)の提出
「こんなはどう？」と健康課へお知らせください。自分たちでできる健康づくりの取組です。

元気応援隊になると・・・

- ・健康づくりの最新情報やコツが学べます
- ・市の健康講座などの情報をお知らせします
- ・健康づくりのチラシやパンフレットが活用できます
- ・仲間との出会いとつながりがあります

なにより
みなさんから
喜ばれます!!

みんなの合言葉・・・

健康・笑顔・まちプランで推進しています!

栄養・食生活

健やかな一生は
愛情たっぷり食事から
食で育む元気なかつう



身体活動・運動

今のあなたに
プラス2,000歩
プラス10分の筋力アップ



休 養

夜更かし避けて良い睡眠
からだもこころも
リフレッシュ



喫 煙

禁煙は
自分のため
まわりの
大切な人のため



飲 酒

純アルコールは1日20グラムを目安
として 楽しいおしゃべり大切に



地域ぐるみが健康のかぎ
みんなが「元気応援隊」

加東市市民生活部健康課 (庁舎2階保健センター)
〒673-1493 加東市社50番地
TEL.0795-42-2800 FAX.0795-42-3978