

令和6年度

ヘルスポランティア養成講座 受講生募集

あなたもヘルスポランティアになりませんか？

ヘルスポランティアは、地域で健康づくりの輪を広げているボランティアです。
運動の実践普及や健康づくりに関する教室の開催、がん検診の受診勧奨などを行っています。

対象

射水市在住で修了後、ヘルスポランティアとして活動できる方(おおむね70歳まで)

※できるだけ全日程出席ください

内容

健康づくりに関する講義、血圧測定実習、応急手当普及講習など

期間

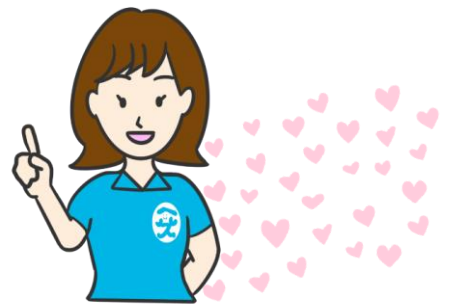
令和6年5月～令和7年2月(全10回)

会場

射水市保健センター 他

定員

20名



※受講を希望される方は、下記申込書を記入し、保健センターまたはお近くのヘルスポランティアに提出してください。申し込み後に個別にご案内します。

申込み締切り：5月10日(金)

<申込み・問合せ先>

射水市保健センター

中村38番地

(Tel: 0766-52-7070)

令和6年度 ヘルスポランティア養成講座 申込書

ふりがな		住所	射水市
氏名	(男・女)		
生年月日	S 年 月 日(歳)	電話番号	() -

受講後、ヘルスポランティアとしての活動が可能です(□にチェックを入れてください)

令和6年度 ヘルスボランティア養成講座 日程表

回	月日	時間帯	内 容		会 場
1	5/23 (木)	13:30~15:30	講義	開講式 富山県健康増進計画と健康づくり オリエンテーション	保健センター
2	6/26 (水)	13:30~15:30	講義 講義	癌(がん)を学ぶ がん検診とがん予防について	保健センター
3	7/17 (水)	9:30~11:30	講義 講義	射水市の健康増進プランと健康づくり 一生おいしく食べよう! 歯周病予防	保健センター
4	8/23 (金)	13:30~15:30	講義 実技	血液めぐりと血圧のしくみ 血圧測定	保健センター
5	9/10 (火)	13:30~15:45	講義 実技	糖尿病について 家庭でできる簡単エクササイズ	大島コミュニティ センター
6	10/11 (金)	9:30~11:00	講義	認知症サポーター養成講座	保健センター
7	11/5 (火)	13:30~16:30	講義・実技	心肺蘇生法を学ぼう(応急手当普及講習)	射水消防署
8	12/19 (木)	13:30~15:30	講義 ロールプレイ	<ゲートキーパー養成講座> 高齢者のうつ病の理解と予防 ゲートキーパーの役割	救急薬品 市民交流プラザ
9	1/14 (火)	13:30~15:30	講義 講義 グループワーク	健診結果の見方について バランス食について 生活習慣を見直そう!	保健センター
10	2/12 (水)	13:30~15:30	交流会	閉講式 健康づくりボランティアに期待すること ヘルスボランティア協議会活動の実際	保健センター

※ は栄養教室(食生活改善推進員養成講座)と合同で行います。

※ 日程・内容は変更になる場合があります。



Let's **トライ!** IMIZUSHI **健康 8**
~ 8つの行動目標で健康寿命をのぼそう ~

エイト

H 広げよう! つながろう! 支え合う地域の輪

支えあう地域づくりが、一人ひとりの健康づくりを後押しします。地域の行事やボランティア活動に積極的に参加しましょう!

