

令和7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

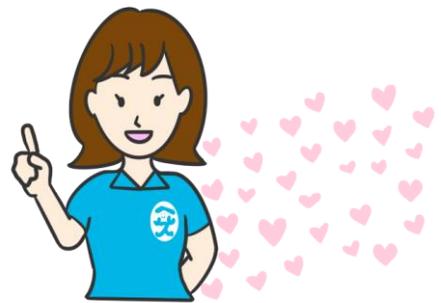
令和7年5月～令和8年2月(全10回)

### 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12日(月)

<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7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7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	5/20 (火)	13:30~15:30	講義	開講式 県・市の健康づくりについて オリエンテーション	保健センター
2	6/14 (土)	10:30~14:30	講義・実技等	歩こう!動こう!+10フェスタ	アルプラザ 平和堂
	6/15 (日)	9:30~14:30	実技等	おとなのスポーツテストデー	
3	7/11 (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
4	8月予定	13:30~15:30	講義 講義	癌(がん)を学ぶ がん検診と健康診査について	未定
5	9/9 (火)	9:30~11:00	講義	認知症サポーター養成講座	保健センター
6	10/19 (日)	9:30~12:00	講義	糖尿病について(糖尿病Day)	救急薬品 市民交流プラザ
7	11/25 (火)	9:30~11:30	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	保健センター
8	12/17 (水)	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
9	1/19 (月)	9:30~11:40	講義 講義 グループワーク	いつまでも笑!話!歯! 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 (木)	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

どちらかに参加

※    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ばそう~



広げよう! つながろう

支えあう地域の輪

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!



▲詳しくはこちら