

令和8年度

# ヘルスボランティア養成講座 受講生募集

## あなたもヘルスボランティアになりませんか？

ヘルスボランティアは、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、ヘルスボランティアとして活動できる方

※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、血圧測定の演習、応急手当普及講習など

### 期間

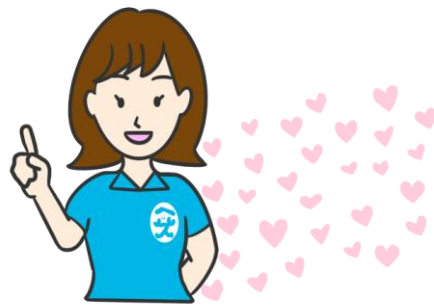
令和8年5月～令和9年2月(全10回)

### 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、健康推進課(保健センター内)またはお近くのヘルスボ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18日(月)

<申込み・問合せ先>

射水市健康推進課(保健センター内) 中村38番地

TEL:0766-52-7070

## 令和8年度 ヘルスボ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	年 月 日( 歳)	電話番号	( ) -

受講後、ヘルスボ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8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	5/25 (月)	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	6/22 (月)	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
3	7/13 (月)	9:30~11:10	実技 講義	家庭でできる簡単エクササイズ 食事バランスガイド	保健センター
4	8月予定	未定	講義	癌(がん)を学ぶ がん検診と健康診査について	保健センター
5	9/8 (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	10/18 (日)	AM	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月予定	未定	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	12/16 (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 (火)	9:30~11:30	講義	一生おいしく食べよう! 歯周病予防	保健センター
			グループワーク	生活習慣を見直そう!	
10	2/12 (金)	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 エイト

~ 8つの行動目標で健康寿命をのばそう ~

**H**

地域のつながり

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