

健康づくり推進員 養成講座

健康づくり推進員は「**私たちの健康は私たちの手で**」をスローガンに、地域の健康づくり活動を行っているボランティア団体です。

子どもから高齢者まで、様々な世代を対象に楽しく活動しています。講座を受講して、ぜひ一緒に活動しませんか？

全4回

日 時

令和7年11月20日(木)、12月24日(水)
令和8年1月29日(木)、2月25日(水)
各回 10時～15時

会 場

日光市今市保健福祉センター(日光市平ヶ崎109)

内 容

生活習慣病予防・年代別食育・調理実習・運動等
※詳細は裏面をご覧ください

参加費

調理実習時のみ500円(食材料費)

対象・定員

全4回受講でき、受講後に推進員としてボランティア活動ができる市民の方 15名(先着)

申込み・問合せ先

日光市健康課 TEL:21-2756

電話かQRコードよりお申込みください



申込み締切

11月 7日(金)

健康づくり推進員養成講座プログラム

	日程	主な内容	持ち物
1	令和7年 11月20日(木)	日光市の健康計画と健康の現状 健康づくりと生活習慣病予防 ゲートキーパーの役割(養成講座)	筆記用具 飲み物
2	12月24日(水)	栄養の基礎知識・調理の基本 乳児期から思春期の食事・調理実習 お口の健康づくり	筆記用具・飲み物 食材料費500円 エプロン・三角巾
3	令和8年 1月29日(木)	成人期から高齢期の食事 バランスのとれた食事、調理実習 食品衛生・食品表示	筆記用具・飲み物 食材料費500円 エプロン・三角巾
4	2月25日(水)	健康づくりと身体活動(運動実践) 昼食交流会 健康づくり推進員支部活動紹介 グループワーク	筆記用具・飲み物 長めのタオル 昼食代500円

1回目から3回目まで、尿中塩分量の測定を実施します。

初回日程の1週間ほど前になりましたら、採尿容器や講座で使用する用紙をお送りします。

日光市健康づくり推進員の活動内容



食育教室



減塩や野菜摂取量の
普及啓発



生活習慣病予防の
健康教室



これらの活動以外にも、全体研修会や高齢者のお弁当づくり、会員同士の交流会等を実施しています。

