

健康づくりのお手伝いを
したい…

健康に自信をつけたい…

と思っているあなたへ

健康推進員になりませんか？

健康推進員は、「自分の健康は自分でつくり守る」をテーマに地域の皆さんが楽しく気軽に取り組める健康づくりをお手伝いしています。活動は、「健康ウォーキング」「くすの木体操」「体力チェック」の実施など盛りだくさん！活動のための知識は、養成講座で仲間と一緒に学びます。地域の皆さんが楽しく気軽に取り組み、健康づくりにつながるように企画し活動しています！



健康推進員の活動内容や養成講座の日程等右の二次元コードよりご覧いただけます。



健康推進員になるには？

- ステップ1 まずは、保健センターへお問合せを。健康推進員や養成講座の説明を受けます。
- ステップ2 市が主催する養成講座を8日間受講します。*無料
(日程が合わない方は補講もあります。)
- ステップ3 養成講座が修了したら、健康推進員として委嘱されます。
そのあと、平塚市健康推進員連絡協議会に所属します。
- ステップ4 健康推進員として活動スタート！

☎ 問合せ／申し込み 平塚市健康課(保健センター) 0463-55-2111

応募方法など詳しくは裏面へ➡

健康推進員

になるための

健康推進員養成講座を開催します！

- 日程 令和6年7月～10月開催予定（全8回コース）
- 対象 市内在住で健康づくりのためのボランティア活動に関心のある方
講座修了後に健康推進員として活動できる方（年齢制限なし、資格不問）
- 定員 20名
- 内容 健康推進員の活動内容や必要な知識について学びます。
 - ・くすの木体操やウォーキングの基礎、体力チェックについて
 - ・生活習慣病予防や普通救命救急について など
- 費用 無料
- 申し込み期間 令和6年4月22日(月)～6月10日(月)
- 会場 平塚市保健センター（平塚市東豊田448-3）
- 問合せ／申し込み 平塚市健康課(保健センター) ☎0463-55-2111

一緒に健康づくりをしませんか？

養成講座受講生の声



正しい歩き方について実践！

【講座を受けてみて】

- ・天気が良くウォーキングが気持ちよかった！
- ・自分の血圧が予想以上に高いことが分かったので改善していきたい！ など



バランスの良い食事について勉強中



先輩推進員と一緒にウォーキング

【申し込んだきっかけ】

- ・仕事やほかのボランティアもやっているが、健康に関することに興味があった！
- ・健康に過ごすための知識を得て、地域の方に伝えたい！ など

あなたの応募をお待ちしております。