

## 令和8年度 平塚市健康推進員養成講座日程

回	月日	時間	主な内容
第1回	7月15日 (水) 健康学習室	午後1時30分 ～3時30分	<b>「開講式」</b> 会長とプロジェクト長から話を聞き、健康推進員の活動の実際について学びます。
第2回	7月22日 (水) 健康学習室	午後1時30分 ～3時00分	<b>「あなたの生活習慣は大丈夫？」</b> まずは自分の健康づくりに注目して、生活習慣を振り返ってみましょう。
第3回	7月30日 (木) 健康増進室	午後2時00分 ～4時00分	<b>「高血圧予防講座」</b> 高血圧の原因や対策について、専門医から話を聞きます。 希望者には、尿中のナトリウム比の測定を行います。 ※健康推進員スキルアップ講座・食生活改善推進員との合同開催です。
第4回	8月26日 (水) 健康増進室	午後1時30分 ～3時00分	<b>「体力チェック」</b> フェスタプロジェクトで実施している体力チェックの方法や測定結果の見方などについて学びます。 ※動きやすい服装でご出席ください。
第5回	9月16日 (水) 健康増進室	午後1時30分 ～3時00分	<b>「ウォーキングの基礎について学ぼう！」</b> 効果的なウォーキング方法やウォーキングのための筋力トレーニングについて学びます。 ※動きやすい服装でご出席ください。 運動靴、タオル、水(水分補給)をご持参ください。
第6回	9月30日 (水) 健康増進室	午後1時30分 ～3時00分	<b>「はじめてのくすの木体操」</b> 健康推進員が普及している「くすの木体操」を体験します。 ウォーミングアップ・クールダウン、体操の基礎を学びます。 ※食生活改善推進員養成講座との合同開催です。 ※動きやすい服装でご出席ください。 運動靴、タオル、水(水分補給)をご持参ください。
第7回	10月13日 (火) 総合公園	午前9時00分 ～午後0時30分	<b>「健康推進員活動を体験しよう」</b> 健康推進員が企画開催する「健康ウォーキング」に参加 ※動きやすい服装でご出席ください。 運動靴、タオル、水(水分補給)をご持参ください。 ※雨天の場合は、翌日に順延。
第8回	10月21日 (水) 健康増進室	午後1時30分 ～4時30分	<b>「普通救命講習会」</b> 活動中のもしもの時に備えて、ケガの応急手当やAEDの使い方を学びます。 3時間の講習を修了した方には受講証をお渡しします。 ※動きやすい服装でご出席ください。
委嘱式	10月30日 (金) 健康学習室 健康増進室	午後1時30分 ～3時00分	<b>「平塚市健康推進員委嘱式」</b> <b>「平塚市健康推進員連絡協議会 全体会」</b>

お問合せ:健康課(保健センター) 電話:0463(55)2111