

～健康で笑顔あふれるまち八王子～

健康づくりサポーター養成講座

受講者募集

受講
無料



☆健康に関する知識やスキルを身につけ、地域のために役立てたいと思っている方

☆市のイベントや地域で健康体操の普及・啓発や、健康情報を発信したい方

笑顔で 心豊かに いきいきと
暮らせるように

地域の仲間と一緒に活動しましょう!



【申し込みフォーム】

お申し込みはこちらの二次元コードから



申込締切日: 令和8年5月22日(金)

対象: 市内在住、在勤、在学の方

入力項目: ①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤メールアドレス、
⑥情報入手先、⑦参加動機、⑧地域でのボランティア活動経験の有無

※日程や講座内容等、詳細は裏面に記載しておりますので、ぜひご覧ください。

☆令和8年度 健康づくりサポーター第8期生養成講座のご案内☆

令和8年度 健康づくりサポーター養成講座(計3日間)を開催します。
※3日間のすべての講座を受講することが必要です。(定員25名)
詳しくは5月1日号 広報「はちおうじ」または右の二次元コードから
市ホームページをご覧ください。



【スケジュール】

※都合により、開催を見合わせる場合もございますのでご了承ください。

日にち	時間	講座内容	会場
6月24日(水)	午前10時 ～	健康づくりサポーターの概要、健康づくりと生活習慣病予防、こころの健康(講義)	八王子市保健所
6月28日(日)	午後4時	健康づくりのための身体活動(講義・実技)、食育、お口の健康(講義)	八王子市保健所
7月1日(水)	(昼休憩あり)	八王子けんこう体操など(実技) 健サポ活動紹介、登録証授与式	子安市民センター

☆健サポさんは、こんな活動をしています！☆

- ✓ 八王子けんこう体操などの体操指導
- ✓ 地域のシニアクラブや自治会などで、脳トレ・ストレッチ・筋トレなど健康づくりのサポート
- ✓ 市主催の健康に関する講座やイベントのサポート
- ✓ シニア向け体力測定会のサポート など…



☆健康づくりサポーター Q&A☆

Q. 健康づくりサポーターになるにはどうすればいいですか？

A. 3日間の養成講座を受けていただく必要があります。

Q. ボランティアなどの経験がありませんが、大丈夫ですか？

A. 養成講座終了後も、フォロー講座を受講したり、先輩サポーターと一緒に活動する機会がありますので、地域のために活動したいと思っている方であれば、未経験者も大歓迎です。

Q. それぞれの活動への参加は自由ですか？

A. 自由です。活動頻度は場所や内容により異なりますので、ご無理のない範囲でご参加いただければOKです。

皆さまのご応募、
お待ちしております！



【問合せ先】

八王子市健康づくりサポーター
イメージキャラクター 健サポさん

八王子市保健所健康づくり推進課

住所:〒192-0046 八王子市明神町3-19-2 東京たま未来メッセ庁舎・会議室等5階

電話:645-5112 FAX:644-9100 メール:b662200@city.hachioji.tokyo.jp