

～健康で笑顔あふれるまち八王子～

# 健康づくりサポーター 大募集!!

養成講座の  
お申込みは、  
裏面へ!

地域のサロンなどで健康体操の普及・啓発や、  
健康情報を発信したい方

健康に関する知識や技術を身につけ、  
地域のために役立てたいと思っている方



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



## 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. 5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、無理のない範囲でご参加いただければOKです。

裏面もご覧ください👉

# 令和6年度 健康づくりサポーター第7期生養成講座のご案内

令和6年度 健康づくりサポーター養成講座(計5日間)を開催します。

5日間のすべての講座を受講することが必要です。

詳しくは5月15日号 広報「はちおうじ」をご覧ください。(定員25名)

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。

## 【スケジュール】

日にち	時間	講座内容	会場
6月28日(金)	午前10時 ~ 午後4時 (昼休憩 あり)	健康づくりサポーターとは・体力測定(実技)	大横保健福祉 センター
7月4日(木)		お口の健康・心の健康・食育	南大沢保健福祉 センター
7月5日(金)		住民主体の介護予防サービス・健サポ活動紹介	大横保健福祉 センター
7月10日(水)		八王子けんこう体操(実技)	東浅川保健福祉 センター
7月11日(木)		八王子けんこう体操のグループワーク・まとめ	

## 【申込み方法】

氏名、年齢、住所、電話番号、FAX番号、参加動機、地域でボランティアなどの活動をした経験があるか、

以上7点を記入し、郵送(5月24日必着)、またはメール、FAXをお願いします。

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・会議室棟5階  
八王子市保健所保健総務課 健康づくり担当

FAX 042-644-9100

メール [b660800@city.hachioji.tokyo.jp](mailto:b660800@city.hachioji.tokyo.jp)

## 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…



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

皆さまのご応募、お待ちしております！



## 問合せ先

八王子市保健所 保健総務課 健康づくり担当 TEL 042-645-5112 FAX 042-644-9100