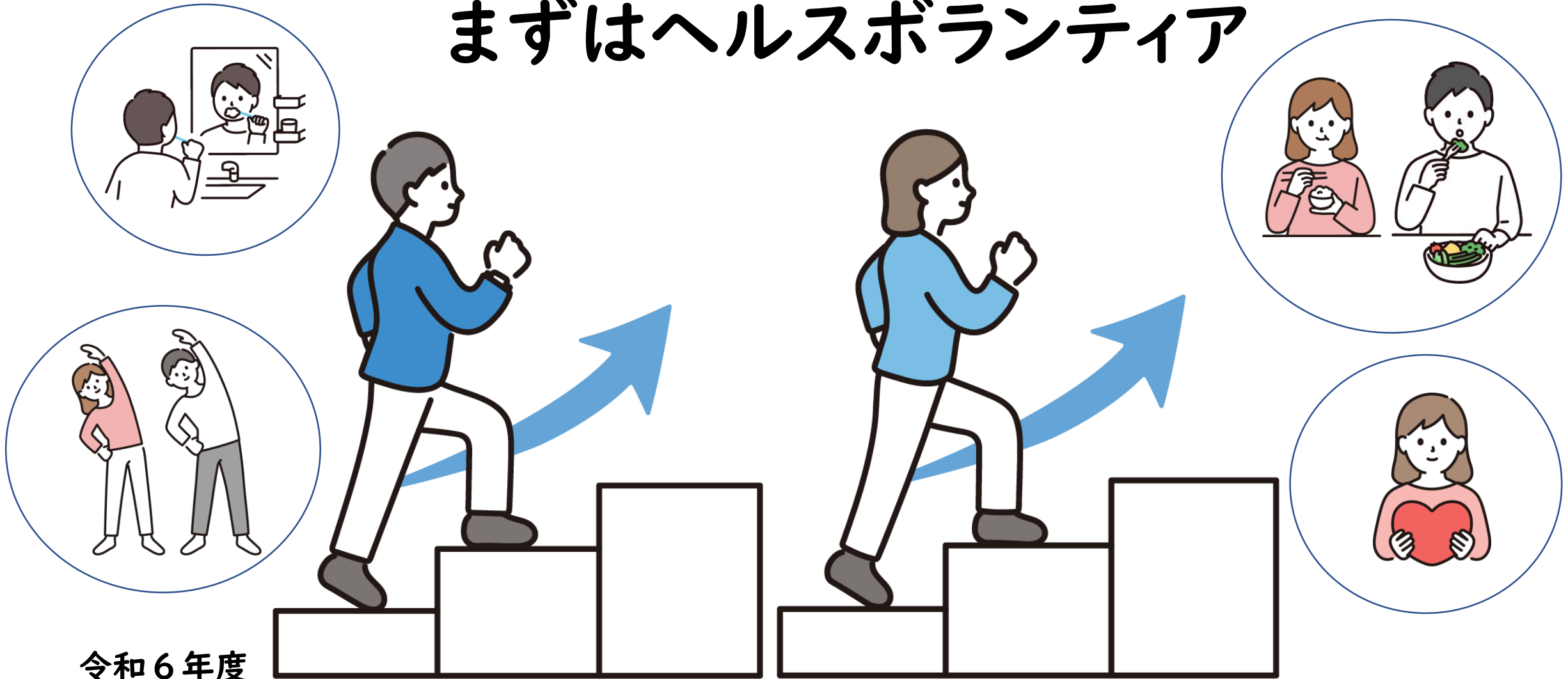


# あなたはまだまだ健康になれる

## まずはヘルスボランティア



令和6年度

小矢部市

## ヘルスボランティア養成講座

ヘルスボランティアは健康づくりに関心のある方が地域で健康づくりの輪を広げる活動を行っています。

生活習慣病の予防や検診に関すること、フレイル予防等健康づくりについて学び、高齢者サロンでの血圧測定やがん検診の受診勧奨等、地域で一緒に活動しませんか？



開催日  
(全8回)

R6.6/21

7/19

8/29

9/27

10/12

11/22

12/19

R7.1/24

時間 9:30~12:00  
(※10/12と12/19を除く)

対象 健康づくりに興味関心のある小矢部市民

会場 小矢部市総合保健福祉センター

受講料 無料

申込みは6月7日(金)まで!

申込み・お問合せ  
ヘルスボランティア協議会事務局 小矢部市健康福祉課  
住所 小矢部市鷺島15番地 小矢部市保健福祉センター内  
TEL 0766-67-8606



申込みはこちらから→

## 講座の様子



### 【実技「血圧測定」】

血圧測定時のポイントを確認しながら、  
実技練習中です！

### 【実技「もっと体を動かしましょう」】

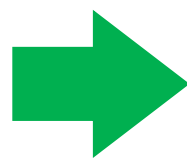
互いに声をかけ合い、楽しく体を動かします♪



## \*ヘルスボランティアとは\*

「みんなで広げよう健康づくりの輪を」スローガンのもと、地域の方の健康保持増進や疾病の予防を積極的に推進し、健康に関する知識を普及するボランティアです。ヘルスボランティア養成講座の受講を修了するとヘルスボランティアをして活動できます。

ヘルスボランティア  
養成講座 受講修了



ヘルスボランティア

## 活動の様子



ウォーキング会



がん検診受付



機能訓練事業進行補助