

ご自身と地域の健康づくりに取り組みませんか？

健康あつぎ推進リーダー

令和
6年度

養成講座

無料

楽しく
元気に
健康に！



原本市マスコットキャラクター

あゆむ回ちゃん

受講者募集中！

令和6年
5月31日(金)
まで

詳細は中面をご確認ください

締切



厚木市健康あつぎ推進リーダー養成講座応募用紙

フリガナ 氏名		年齢		性別	
電話	— —	職業			
メール	※必ずご記入ください。携帯、パソコンどちらでも可。 @				
住所	〒 243 — 厚木市				
ボランティアや地域活動等経験の有無	ありの方は、その内容				
あり	なし				
資格等	例) 管理栄養士				
応募の動機、健康に対する考え方など					
活動可能な曜日、時間帯など	例) 平日のみ、土日午前中				

※本応募用紙は、厚木市健康あつぎ推進リーダー養成講座の募集に係る情報として収集しており、その他の目的には一切使用いたしません。

健康あつぎ推進リーダーとは？



健康あつぎ推進リーダーは、運動やお口の健康など、健康に関する知識の普及・啓発活動を行う市民ボランティアです。

市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、いつまでも元気に暮らせるように、日常生活で活用できる健康に関する工夫を広めています。

健康あつぎ推進リーダーの活動は、「健康寿命の延伸、みんなで描く健幸生活」を基本目標に掲げている、厚木市健康増進計画・食育推進計画「第3次健康食育あつぎプラン」に基づいて行われています。

健康あつぎ推進リーダーはこのような活動をしています！

出前講座

公民館など地域の方からご依頼をいただき、地域に伺い健康講座を行います。

カラダ快活★講座

毎年2～3回、保健福祉センターなどで行います。いつも満員になる人気の講座です♪

健康あつぎだよりの発行

毎年1～2回、活動の様子や講座のお知らせを掲載した広報誌を作成し、各自治会で回覧します。

講座の主な内容

オーラルフレイル 健口体操

- ・顔面体操、舌体操
- ・だ液腺マッサージ
- ・腹式呼吸 など



歌ってまごころの リフレッシュ

- ・季節の歌をうたう
- ・音楽に合わせて体を動かす

3033運動

- ・骨盤体操
- ・正しいウォーキングの方法など



健康あつぎ推進リーダーになるには？裏面をcheck→

①応募

- 募集人員 10人程度(応募者多数の場合、抽選)
- 応募資格 ・市内在住で18歳以上の方
- ・健康づくり事業に理解と関心がある方
 - ・養成講座に出席できる方(8割以上)
 - ・健康あつぎ推進リーダーとして活動できる方
- 応募書類 厚木市健康あつぎ推進リーダー養成講座応募用紙
(市ホームページからもダウンロード可)
- 申し込み 5月31日(金)までに応募用紙に、必要事項を記入の上、
健康医療課にFAX・郵送または直接ご持参ください。
講座予約システム(No.2411009)からも申し込むことができます。

②養成講座の受講(6月~7月 全11回)

- ・ 6月18日(火)10時~12時 オリエンテーション
- ・ 6月21日(金)10時~12時 健康教育の基礎知識
- ・ 6月25日(火)10時~12時 ゲートキーパー養成講座
- ・ 7月2日(火)10時~12時 話し方講座
- ・ 7月8日(月)10時~12時 健康あつぎ推進リーダー講座の実際
- ・ 7月10日(水)10時~12時 健康教育の実践
- ・ 7月18日(木)10時~12時 3033運動講習会
- ・ 7月23日(火)10時~12時 栄養・食について
- ・ 7月26日(金)9時~12時 救急救命講習
- ・ 7月30日(火)10時~12時 修了式 ※ 委嘱後、活動開始となります。
- ・ (日程未定) オーラルフレイル健口推進員養成研修

③健康あつぎ推進リーダーの仲間入り!一緒に活動しましょう!

問い合わせ 厚木市健康医療課 健診・予防係
TEL 046-225-2201 FAX 046-223-7066

郵送先 〒243-0018
中町1丁目4番1号厚木市保健福祉センター2階
健康医療課 健診・予防係宛