

令和6年度 南砺市ヘルスポランティア養成講座 受講生募集！

南砺市では、地域の健康づくりに協力していただける「ヘルスポランティア」を養成しています。
 「血圧が毎回違うのはなぜ？」「糖尿病ってどういう状態？」そんな疑問を仲間と楽しく学ぶことができます。
 養成講座修了後はヘルスポランティアとして、自分や家族の健康づくり、さらに地域の健康づくり活動に学びを生かすことができます！

- 対象：健康づくりに関心があり、下記の日程をすべて受講できる方（難しい場合はご相談ください。）
- 受講料：無料
- 申込期限：令和6年5月31日（金）
 （下記の申込書を提出していただくか、Web または電話、FAXでお申し込みください。）



＜ 日 程 ＞

	日 時	場 所	内 容
1	令和6年 6月25日（火） 13:30～15:30	福光保健センター （公立南砺中央病院3階）	開講式・オリエンテーション 講義「生活習慣病について」 「南砺市の健康づくり事業について」
2	7月16日（火） 13:30～15:30	福光保健センター （公立南砺中央病院3階）	講義「高血圧の基礎知識」 実技「血圧測定手技」
3	8月9日（金） 9:30～11:30	地域包括ケアセンター 2階 研修室	講義「高血糖の基礎知識」 「自分に合った食事量を知ろう」
4	9月17日（火） 9:30～11:30	地域包括ケアセンター 2階 研修室	講義「がん予防について」 講義・実技「応急手当と心肺蘇生法」
5	10月10日（木） 13:30～15:30	福野体育館	講義「介護予防について」 講義・実技「生活習慣病・介護予防のための運動」
6	11月6日（水） 9:30～11:30	福光保健センター （公立南砺中央病院3階）	講義「こころの健康づくり」 ヘルスポランティア連絡会会長との座談会 閉講式

補講：ヘルスポランティア主催 ふるさと健康ウォークに参加または、ヘルスポランティア研修会に参加



＜申し込み・問い合わせ先＞

南砺市福光保健センター（南砺市梅野 2007-5） TEL:52-1767、FAX:52-6511
 南砺市健康課健康増進係（南砺市北川 166-1） TEL:23-2027、FAX:82-4657

———— 切り取り線 ————

令和6年度 南砺市ヘルスポランティア養成講座 申込書

ふりがな		電話番号	
氏 名			
生年月日	昭和 ・ 平成	年	月 日 （ 歳）
住 所	〒	—	南砺市

