

募集中

健康づくりボランティア

# ヘルスサポート リーダーになろう!

仲間が増えて  
うれしい

仲間と一緒に考え  
ワクワクしながら  
活動できる

自分の健康にも  
つながっている

参加者からの感謝が  
やりがいになる



健康づくりセンター  
きらちゃん

地域に広げよう健康づくりの輪

## ◆ヘルスサポートリーダーとは

地域の健康づくりを応援するボランティアです。豊田市健康づくり協議会（会員数 226 人）に入会し、お住まいの地区の交流館を拠点に活動をしています。

## ◆どんな活動をするの？

生活習慣病予防の普及啓発、健康チェック、高齢者の介護予防活動等を通じて、健康づくりを広げる活動をしています。

## ◆どれくらいの活動があるの？

月 1 回定例会へ参加。その他健康づくり活動や研修会等の参加は、状況にあわせての参加となります。

令和 6 年度  
ヘルスサポ  
ートリーダ  
ー  
養成講座 受講者募集!

問合せ ☎ 0565-34-6627

申込み 豊田市 保健部 健康づくり応援課 健康づくり担当



ヘルスサポートリーダー



豊田市健康づくり協議会

◆詳細は裏面参照◆

## 令和6年度ヘルスサポートリーダー養成講座

|     | 講座内容                                                                                                                                                                          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1回目 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豊田市健康づくり協議会、ヘルスサポートリーダーについて</li> <li>・ 「健康づくり豊田21計画（第四次）」について</li> <li>・ 栄養・歯と口の健康について</li> <li>・ 自分の身体を知ろう！（体組成・血管年齢測定等）</li> </ul> |
| 2回目 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣病・フレイル予防について</li> <li>・ 実技：ストレッチ、筋トレほか</li> <li>・ 豊田市健康づくり協議会入会の案内</li> </ul>                                                    |

### ◆日時・会場・申込期間

1回目：令和6年11月9日（土）午前10時～午後0時30分

2回目：令和6年11月16日（土）午前10時～午後0時30分

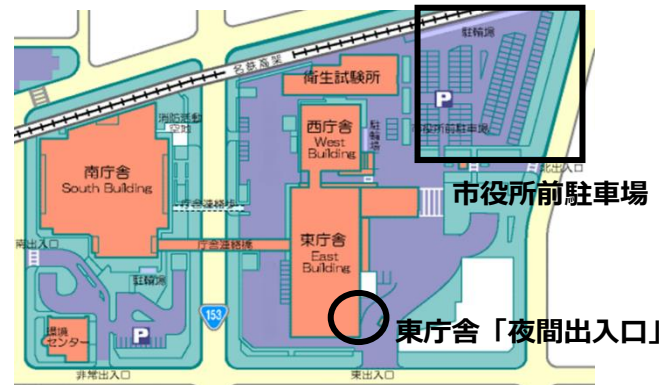
会場：豊田市役所 東庁舎7階 大会議室4

住所／豊田市西町3-60

申込期間：令和6年10月15日（火）午前9時～10月31日（木）午後5時まで

豊田市役所 東庁舎7階 大会議室4へお越しの方へ

- ・ お車でお越しの場合は、西庁舎北側の市役所駐車場（平面駐車場）をご利用ください。
- ・ 会場へは東庁舎「夜間出入口」からお入りください。



1回目：令和7年1月16日（木）午後1時30分～午後4時

2回目：令和7年1月23日（木）午後1時30分～午後4時

会場：井郷交流館 大会議室

住所／豊田市四郷町東畑70-1

申込期間：令和6年10月15日（火）午前9時～令和7年1月9日（木）午後5時まで

◆対象 市内在住で、いずれかの上記会場で両日の講座に出席でき、講座終了後「豊田市健康づくり協議会」に入会し、地域で健康づくりに関するボランティア活動ができる人

◆定員 50人程度（先着順）

◆受講料 無料

◆申込みについて 下記①～③のいずれかの方法にて申し込みください。

#### ①あいち電子申請・届出システム

右記QRコードから申し込みください。



#### ②電話 (0565) 34-6627

#### ③健康づくり応援課窓口

連絡先 保健部健康づくり応援課健康づくり担当（伊藤、高野）  
 電話 (0565) 34-6627  
 FAX (0565) 34-6186  
 Eメールアドレス kenkououen@city.toyota.aichi.jp