



健康づくり推進員 養成講座

全3回

あなたと、周りの人がもっと元気になる講座！

日時

令和元年 **10月28日** (月)

11月 8日 (金)

12月 3日 (火)

各日 **13:30~15:30**

会場

河内長野市立保健センター
(河内長野市菊水町2-13)

参加費
無料

対象
定員

20歳~69歳の市民 30名

健康づくり推進員って？

健康づくりの推進を目的に、平成3年度から活動を開始した、無償ボランティアです。平成28年度からは、活動の対象をより身近な地域に移し、地域での健康づくり活動を展開しています。



教室のお申し込みは…

申込締切:10月18日(金)

TEL 55-0301

河内長野市立保健センター

平日9時~17時30分

《内容》

10月28日

河内長野市を
健康チェック
13:30~15:30



11月8日

楽しく動いて
健康アップ
13:30~15:30



12月3日

地域を元気に
健康プラン作り
13:30~15:30



注目!

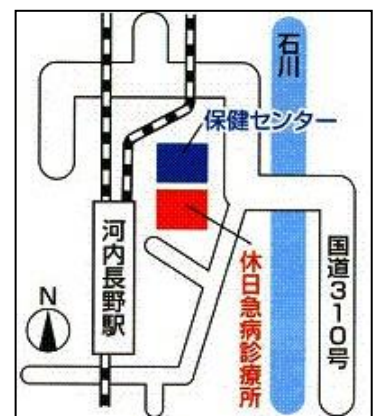
まちづくり・健康づくりの プロフェッショナルによる講座!

全体コーディネーター
特定非営利活動法人SEIN
宝楽 陸寛

運動講師
特定非営利活動法人
みんなのWell.net代表理事
健康運動指導士
阪本 裕野

お願い

- ① 全3回のご出席をお願いします。
- ② 11月8日は体操実習があります。飲み物・タオルを持参し、動きやすい服装・靴でご参加ください。
- ③ 駐車場が混雑する場合があります。公共交通機関をご利用ください。



申し込み:河内長野市立保健センター TEL55-0301