令和8年8月作成

健康サポートさの



健康サポートさのとは

地域で健康づくりを支援するボランティア団体です。「さの健康21プラン」を普及推進するために、食生活・運動・こころの健康など生活習慣全般にわたり教室等を開催し、地域の仲間づくりに努めています。

設立年月日：平成24年5月16日

会員数：102人

（令和8年4月1日現在）

支　部：植野、界、犬伏、堀米

栃本、野上、葛生で活動中

活動内容

- 健康まつりや健康イベント等への参加
- フレイル予防教室の開催
- 調理講習会・運動教室など支部活動を実施







おやこの料理教室

「食育5つの力」をテーマに、親子が共に調理体験をすることで食事の大切さを学び、併せてコミュニケーションの場を提供しました。



高血圧予防教室

生活習慣病予防等を目的としたうす味の定着を図るために、調理講習会を開催しました。



フレイル予防教室

フレイルの理解を促し、自らのフレイル状態の確認と予防に取組み毎日実践するための情報を提供するため教室を開催しました。



健康サポーターになるには

「健康サポーター養成講座」を受講することが必要です。講座を終了すると、健康サポーターとして活動できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

佐野市 HP

お問合せ：佐野市役所　健康増進課　0283-24-5770