

## 令和7年度 受講者募集！！

# 健康サポーター養成講座

健康づくりに興味のある方は養成講座を受講して、地域でボランティア活動しましょう！

## \*「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。現在108名の会員（健康サポーター）が、7支部に分かれて「さの健康21プラン」を普及推進するために活動しています。

食生活・運動・心の健康などの生活習慣全般にわたり、子どもから高齢者まで様々な方を対象に教室等を開催し、地域の仲間づくりに努めています。



## \*スケジュール

	日程・会場	講習内容	持ち物
1 回 目	1月26日(月) 城北地区公民館 10:00~14:30	<講話・調理・実技> ○「健康サポートさの」について ○調理実習（生活習慣病予防） ○生活習慣病予防について ○運動	筆記用具、飲み物、タオル、 バンダナ、エプロン、 主食（ご飯等）、200円、 運動できる服装・靴
2 回 目	2月3日(火) 佐野市保健センター 13:30~16:00	<講話> ○こころの健康について (ゲートキーパー養成講習会兼ねる)	筆記用具 飲み物
3 回 目	2月9日(月) 城北地区公民館 10:00~14:00	<講話・調理> ○食育・食品衛生について ○調理実習（低栄養予防） ○重複服薬について	筆記用具、飲み物 バンダナ、エプロン、 主食（ご飯等）、200円

※3回すべての講習に参加することで、「健康サポートさの」に加入いただけます。

**\*対象者** 佐野市内に住所のある方、男女問わず **先着15名**

**\*申込方法** 令和8年1月19日(月)までに**申し込みフォーム**または**お電話**で  
お申し込みください。  
[申し込みフォーム→](#)



**\*費用** 調理実習費のみ 1回200円（2回実施）



佐野市 HP

申込み・問合せ：佐野市健康増進課 TEL 24-5770