令和８年１０月作成

令和８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１０２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	**１１月２５日（水）** **城北地区公民館** **10：00～14：30**	**＜講話・調理・実技＞** 〇「健康サポートさの」について 〇調理実習（生活習慣病予防） 〇生活習慣病予防について 〇運動	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	**１２月１日（火）** **佐野市役所** **市民活動スペース** **13：30～16：00**	**＜講話＞** 〇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	**１２月１０日（木）** **城北地区公民館** **10：00～14：00**	**＜講話・調理＞** 〇食育・食品衛生について 〇調理実習（低栄養予防） 〇重複服薬について	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１１月１７日（火）**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　TEL２４－５７７０