

令和5年度 参加者募集のご案内

# 愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会



~広げよう！

健康づくりの輪~



## 健康づくりリーダーとは？

愛知県や市町村などが行う健康づくり事業をはじめ、地域等の健康づくり活動に協力をする健康づくりのボランティアです（昭和62年から昨年度末までに3,226人を養成）。

### 健康情報がいっぱい！



### 仲間ができる！



### 健康を見直すきっかけに！



## 開催日時

### 全6回コース

- |   |             |             |
|---|-------------|-------------|
| ① | 9 / 1 (金)   | 10:00~16:00 |
| ② | 9 / 9 (土)   | 10:00~15:30 |
| ③ | 9 / 15 (金)  | 10:00~15:50 |
| ④ | 10 / 7 (土)  | 10:00~16:20 |
| ⑤ | 10 / 14 (土) | 10:00~16:10 |
| ⑥ | 10 / 27 (金) | 10:00~16:30 |

## 場所

### あいち健康プラザ

【住所】  
〒470-2101  
愛知県知多郡東浦町  
大字森岡字源吾山1-1

【TEL】  
0562-82-0217(直通)

## 参加費

**無料**

## 定員

**50名**

※先着順とさせていただきます

## 募集期間

**6/1(木)~募集開始**

※申込方法は裏面参照

## 参加条件

- (1) 県内に在住する方
- (2) 満18歳以上の方
- (3) 健康づくりリーダーとして健康づくり事業に積極的な活動を希望される方
- (4) ボランティア活動に理解と関心がある方（地域で自ら進んで活動できること）

## 研修内容

※研修内容は全24カリキュラム（合計30時間）で実施します。

### 講義内容

- ✓ 生活習慣病とメタボリックシンドローム
- ✓ 健康づくりと身体活動
- ✓ 健康づくりと食事
- ✓ お口の中の健康づくり
- ✓ 次世代に向けた健康づくり ほか

### 実技・実習内容

- ✓ さあ！からだを動かそう  
（有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ）
- ✓ 教室を計画してみよう！
- ✓ 広げよう！健康づくりの輪
- ✓ 健康づくりリーダー体験実習 ほか

## 申込方法

申込書を **1) 郵送** **2) FAX** **3) 当施設まで持参** いずれかでお申し込みください。  
※電話やホームページからの申し込みも実施しています。

### 郵送・問い合わせ先

〒470-2101

愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1

公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団 健康開発部 指導者養成課  
（愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課）

TEL：0562-82-0217（直通） FAX：0562-82-0228

ホームページ：<http://www.ahv.pref.aichi.jp>

※休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日以降で最初の平日）

-----切り取り線-----

## 令和5年度 愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会申込書

フリガナ				性別	男・女	
氏名						
生年月日	S・H	年（西暦	年）	月	日（	歳）
住所	〒					
	-					
連絡先	電話			FAX		
	E-mail	@				

QRコード  
からも  
申込受付中!



※皆様に提出して頂いた個人情報については、本事業以外の目的には使用しません。