

健康づくりサポーター 17期生 みなみ～ず 大募集!!

身体を動かしたい!

何か健康づくりを始めたい!

地域の取り組みに参加したい!

私たちと一緒に健康づくりを始めませんか?

令和7年度 南区健康づくりサポーター養成講座 〈全2回〉

「健康づくりサポーター」とは…

保健福祉センターと一緒に地域で健康づくりを広め
みんながいきいきと暮らせるまちづくりを目指すボランティアです。



1回目

6月11日(水)
9:30~12:30
(受付は9:15から)

- 講話「健康づくりサポーターって何するの?」
- 講話「そうだ、野菜とろう!!」
- 調理実習(食育セミナーと同時開催)

※エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、材料費500円を持参してください。

2回目

6月20日(金)
13:50~15:30
(受付は13:30から)

- 健康運動指導士による講話と運動
「運動習慣をつけて自分も地域も健康に!
～カラダを動かしてみよう～」
※動きやすい服装で、タオル・飲み物を持参してください。
- 南区健康づくりサポーター「みなみ～ず」と交流会
- 健康づくりサポーター認定証授与

対 象

18歳以上の運動制限がない南区民

定 員

5名程度(先着順)

費 用

1回目: 500円
(調理実習材料費)
2回目: 無料

場 所

南区役所保健福祉センター 講堂

申込方法

5月15日(木)~6月3日(火)までに

電話または区役所3階36番窓口にて受付

申し込み・問い合わせ先

南区役所健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話: 075-681-3573

発行: 南区役所保健福祉センター健康長寿推進課

発行年月: 令和7年3月発行 京都市印刷物 第065108号



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

3 すべての人に
健康と福祉を



健康長寿のまち京都