



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



健康長寿のまち・京都

令和6年9月2日

京都市山科区役所

健康福祉部健康長寿推進課

電話：075-592-3222

山科区健康づくりサポーター養成講座

受講者を募集！

この度、山科区役所では、山科区健康づくりサポーター養成講座を開催します。

1 日程、内容

※2回シリーズの教室で両日参加が必須です。

	日程	内容（予定）
1回目	11月5日（火） 午前10時～正午	<ul style="list-style-type: none"> ・保健師による講話「健康づくりサポーターとは」 ・管理栄養士による講話 ・歯科衛生士による講話 ・健康運動指導士による講話及び実技（講師：山本孝氏）
2回目	11月12日（火） 午前10時～正午	<ul style="list-style-type: none"> ・山科区健康づくりサポーターの定例会に参加、活動紹介 ・キャット・ハンズ体操実施 ・グループワーク

受講後、健康づくりサポーターへの登録資格を得られます。

2 場所

山科区役所2階 大会議室

〒607-8511 京都府京都市山科区柳辻池尻町14-2

3 対象者

18歳以上の山科区在住の方で、以下のいずれかに該当する方ならどなたでもOK！

1つでもチェックのつく方は、是非お申し込みください。

- 健康づくりに興味のある方
- 仲間といっしょに健康づくりがしたい方
- 地域のために何か役に立つことをしてみたい方
- 健康づくりの大切さを地域に広めていきたい方



4 募集人員

20名（先着順）※両日とも参加できる方

5 参加費

無料

6 申込方法

令和6年10月17日（木）から10月25日（金）までに電話又は窓口にて申込み

7 申込先

山科区役所 健康長寿推進課健康長寿推進担当（1階①番窓口）

電話：075-592-3222

<参考：山科区健康づくりサポーター（愛称：キャット・ハンズ）の活動とは？>

『自分のために、地域みんなのために』をスローガンに、山科区役所保健福祉センターと共に健康づくりに関する活動を行っているボランティア団体です。令和6年6月末現在、47～88歳までの63名の方が登録し、ウォーキングやロコモ予防体操の普及活動をしています。