

<報道発表資料>

令和7年9月1日

京都市山科区役所健康福祉部健康長寿推進課

## 山科区健康づくりサポーター養成講座 受講者募集について

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。

### ●日程・内容

	日 程	内 容
1回目	11月26日(水) 午後2時～午後4時	・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：フィットネス企画Q 山本孝 氏)
2回目	12月9日(火) 午前10時～正午	・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

### ●場所

- 1回目：山科区役所1階 多目的室  
2回目：山科区役所2階 大会議室

### ●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

●募集人員

20名（先着順）※両日とも参加できる方

●参加費

無料

●申込方法

令和7年11月4日（火）から11月14日（金）までに電話又は窓口にて申込み

●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）>

『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7年6月末現在、48～89歳までの62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。