



© '24 SANRIO CO., LTD.
APPROVAL NO. L650817

あなたも身近な人に健康を伝える “健康リーダー”

として活躍しませんか？



全5回

健康リーダー養成講座

令和6年7月からスタート！

地域での健康づくり活動の“マンネリ化”や
“効果的な運動を学び伝えたい…”というお悩みを解決！

健康リーダーってなに？

「健康リーダー」とは、健康に関する正しい知識や技術を日常生活の中で身近な方に伝え、自分も地域も、心も体も健康にする活動を行う人のことです。

特にニーズの高い“**体を動かすこと**”を重点的に学び、地域で実践できるようにします！既に地域活動をされている方も参加OK！

自分も周りの人も健康に、“元気cityこうふ”を目指しましょう



➤➤詳しくは裏面を➤➤

問い合わせ：甲府市役所 健康政策課（甲府市相生2-17-1 甲府市健康支援センター）
電話：055-237-2586 FAX：055-227-5294

- ☆ 地域で“健康づくり”を楽しく実践できる具体的な方法を学びます。
- ☆ フレイル対策や、脳の活性による認知症予防にもつながります。



- ◆対象者 市内在住の19歳以上の方で（年度末年齢）、全5回の講座に参加できる方。
現在、地域活動を行っていたり、学んだことを地域の通いの場等で実践したいと思っている方。
- ◆募集人数 30名
- ◆会場 富士川悠遊館（中央3-3-1 旧富士川小学校）
- ◆受講料 無料
- ◆講師 山梨学院大学スポーツ科学部ほか

	内容（予定）	日程	時間
1回目	開講式 アイスブレイキング・ストレッチ	7月2日（火）	9：30～12：00 （9時から受付）
2回目	フレイル・ロコモ対策	9月17日（火）	
3回目	認知症予防運動プログラム	10月15日（火）	
4回目	運動の評価（体力測定）	11月19日（火）	
5回目	栄養と運動 運動プログラムの組み立て方・行動変容 修了式	12月17日（火）	
申込方法	次のいずれかの方法で期日までにお申し込みください。 ①電 話：055-237-2586 健康政策課 健康生きがい係（土日祝除く8：30～17：15） ②メール：kenkouss@city.kofu.lg.jp （件名に「健康リーダー養成講座申込」と記載し、氏名・生年月日・性別・住所・ 電話番号・地域での活動実績の有無を記載の上、送信してください。）		
申込期間	令和6年6月17日（月）まで		

受講者の声を紹介します

- ・グループワークは皆さんの意見が聞けるので楽しくて良い。
- ・知識豊富な講師の講座が受講できたことはとても貴重。
- ・分かりやすく、サロン等ですぐ使える内容で楽しく実施できた。
- ・周囲の方で「足腰が痛い」という話を聞くとすぐストレッチを勧めるようになり、地域で健康・運動の大切さを伝える活動を具体的にやっていこうと思った。



受講修了者には、
「健康リーダー認定バッジ」
を贈呈します。