

健康マイスター養成講座

受講者
募集中

健康マイスター養成講座とは

地域での健康づくりに積極的に取り組むボランティア「健康マイスター」を養成する講座です。講座では、準備・整理運動、ウォーキングや認知症予防運動を習得します。その後、実践発表会を経て、講座を修了したのち、市が実施する教室やイベントにて健康マイスターボランティアとして市内全域で活動していただきます。

地域の皆さんと自分自身の健康のために、「健康マイスター」を目指してみませんか。

	とき	内容
①	9月3日（水）	開講式、市の健康事情、健康マイスターボランティアの活動について
②	9月10日（水）	ウォーキング、準備体操と整理運動（1）〈実技〉
③	9月17日（水）	ウォーキング、準備体操と整理運動（2）〈実技〉
④	9月24日（水）	準備運動と整理運動 実践発表会
⑤	10月1日（水）	安全管理・救命講習〈講話・実技〉
⑥	10月8日（水）	認知症予防運動（1）〈実技〉
⑦	10月15日（水）	認知症予防運動（2）〈講話・実技「頭と身体の健康」〉
⑧	10月22日（水）	認知症予防運動（3）〈実技〉
見学 実習	10月24日（金）	認知症予防教室「お気軽運動教室」での見学実習
	～11月11日（火）	※期間内で1回参加
⑨	11月12日（水）	認知症予防運動 実践発表会
⑩	11月19日（水）	ボランティア活動とは、閉講式、今後の活動について

時 間

午後1時30分から午後4時

対 象

体力に自信がありボランティアとして教室やイベントで活動ができる18歳以上の人

場 所

総合保健医療センター（鷹来町）
保健センター（中央台）

定 員

30人（抽選）

申込方法

7月31日（木）〔必着〕までに
問い合わせ先に直接、はがき、
FAX又はEメールで、「住所・氏名・
（フリガナ）、性別、生年月日、
電話番号」を書いて応募ください。

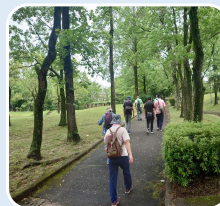


ボランティア
こんな活動しています



お気軽運動教室

司会、準備・整理運動、脳トレなど頭と体を使った認知症予防の運動を行っています。



歩こうマップウォーキング

市内のウォーキングコースを紹介した「歩こうマップ」のウォーキングイベントです。参加者の方たちをサポートしながら一緒に歩きます。

問い合わせ先

公益財団法人春日井市健康管理事業団 総合保健医療センター
〒486-0804 春日井市鷹来町1-1-1

電話 （0568）84-3060 FAX （0568）84-3068
e-mail hokensi-sougou@citrus.ocn.ne.jp

右のQRコードを読み取る
と申込入力フォームが表示
されます





健康マイスターさん 活躍中！

60歳、70歳代の方が活躍されています。皆さん和気あいあいとした雰囲気の中、ボランティア活動を楽しんでみえます。
あなたも一歩を踏み出しませんか。ご応募お待ちしております。



メンバーの声

皆さん、こんにちは。
健康マイスターの伊藤です。
「健康マイスター養成講座」は今年度で、11年目を迎えます。講座では、自分自身の健康づくりや老化予防に役立ついろいろな事を学ぶことができます。受講終了後には「健康マイスター」に認定され、学んだ知識を生かし、市民を対象とした認知症予防、健康づくりなどのお手伝いをしています。さあ、皆さんも一緒に健康になるために、まずは「健康マイスター養成講座」を受講してみませんか！

健康マイスターボランティアの会
会長 伊藤 さん

7期生 浦野さん

養成講座を受けようと思ったきっかけは自分の健康不安でした。我流で運動など始めましたがうまくいきません。そんな時にこの講座を知りました。最初はみんなの前で教えることなど不安しか

ありませんでしたが、講師、先輩に支えられ何とか形になりました。参加者の方に教えられることも多く、活動のある日は朝からワクワクしています。

みんなでがんばりましょう。



2期生 佐竹さん

自分の為に健康に関することを、勉強するのも良いかなと軽い気持ちで受講した健康マイスター養成講座でしたが、その後の自分の人生の大きな糧となりました。

私は受講後、健康マイスターとしてお気軽運動教室、歩こうマップウォーキング、ノルディックウォーキング等、いろいろなことに参加して楽しく活動しております。
ご参加お待ちしております。

