

けんこう

あべの健幸☆アップ講座

～健康づくりサポーター養成講座～



日 程	時 間	内 容
9月11日（水）	13:30 ～ 15:30	・開講式、オリエンテーション ・医師の講話 「健幸に生きるための秘訣について」 ・グループワーク 「考えてみよう！ 自分自身の健幸づくりについて」
9月20日（金）		・栄養士の講話 「健幸を保つための食生活について」 ・歯科衛生士の講話 「健幸生活はお口から」
9月27日（金）		・言語聴覚士の講話・脳トレの実践 「楽しく学んで、脳の健康づくり」 ・講話 「非常時にも役立つ！ 日々の健康づくりについて」
10月 9日（水）		・健康運動指導士と実践 「ウォーキングの効果と実践について」 「やってみよう！体力測定」
10月25日（金）		・梅の会、ウォーキングサポーター紹介 「健康づくりサポーターって何なん？」 ・グループワーク 「歩きたくなる！ ウォーキングマップを作ってみよう」 ・閉講式



対象 阿倍野区内在住。すべての回の受講が可能で、
終了後は健康づくりサポーターとしてご協力いただける方

定員 15名（先着）

場所 阿倍野区役所

締切 9月10日（火）

費用 無料

申し込み・お問い合わせ

阿倍野区保健福祉センター（保健活動）
1階3番窓口

☎ 06-6622-9968

電話または窓口へ
お越しください。

参加無料

健康づくりサポーター大募集！

健康のために新しいことを始めたい方必見！
同じ思いを持つ仲間と一緒に、
健康づくりの輪を広げませんか？



梅の会



健康展・乳幼児健診でのがん検診
の啓発など「健康づくり」を推進

ウォーキングサポーター



「あべのウォーク」のコースづくり等運営
に携わり、区民の健康づくりを
サポート！

入会してから出かける機会や
人との繋がりが増えました！
楽しく健康づくりをしています。

病気回復・健康づくりのために“養成講座”を
受講。行政・ウォーキングサポーター等から教え
教えられ、人生100年時代に向けて活動しています。

健康づくりサポーターの養成講座

「あべの^{けんこう}健幸★アップ講座」を毎年実施！

※サポーターに関心がある方！まずは受講をお申込みください。

講座内容 認知症予防 効果的なウォーキング
生活習慣病予防 お口の健康 など

開催時期 9～10月頃

詳細は
8月広報紙
もしくは
こちらから



お問い合わせ

電話または窓口へ
お越しください。

阿倍野区保健福祉センター（保健活動）
1階3番窓口

☎ 06-6622-9968