

令和7年度

健康推進員養成講座

会場：保健福祉センター

対象：自身の健康づくり、身近な人の健康支援
に关心のある市内在住・在勤の方 15名
※全3日間ご参加ください

費用：無料

1

7月11(金)

10~12時

保健福祉センター
第4会議室

- 開講式
- 秦野市の健康づくり
- 健康づくりは毎日の食事から



秦野市食育キャラクター
「ボンチーヌ」

2

7月18日(金)

10~12時

保健福祉センター
第4会議室

- 知って動いて
延ばそう健康寿命
-今日から実践できる
ストレッチ等-

講師：小野寺茂信 氏
(健康運動指導士)



3

7月25日(金)

10~12時

保健福祉センター
第4会議室

- こころの健康
-心を支える
休息と睡眠-
- まとめ
- 修了式



こころの体温計
ストレスチェックシステム

申込み・問合せ先

秦野市役所健康づくり課 電話 82-9603（直通）

Mail kenkou@city.hadano.kanagawa.jp

(①お名前②生年月日③住所④連絡先⑤この講座を知ったきっかけ)



健康推進員って何ですか？

健康の保持・増進は、自分自身を大切にすることからはじまります。自身の健康づくりを主体的に実践し、家族や身近な人たちの健康を応援する方です。

受講すると、こんな良いことがあります！

- ◆ 自身のこころとからだの健康づくりに生かせます。
- ◆ 健康に関心の高い身近な仲間ができます。
- ◆ ライフステージに応じた行動目標を知ることで、身近な人たちの健康支援にも役立てられます。



健康推進員講座の様子（一部）

