

令和8年度

元気いきいき塾

(健康推進員養成講座)

地域の健康づくりの輪を広げる活動を行っている「健康推進員」の養成講座です。
知っているようで知らなかった健康のことなど、自分自身の健康や食生活を振り返りながら楽しく学べます。

自分の健康や地域の健康づくりに少しでも興味のある方、
どなたでもご参加いただけます。



開催日時

1回目:6月12日(金)
2回目:7月13日(月)
3回目:9月14日(月)
4回目:2月19日(金)

全**4**回

時間は
10時~15時まで

会場

金井コミュニティセンター
〔 佐渡市千種 240 番地 〕
☎0259-63-4151

受講料

3回目のみ **600円**
(調理実習材料代)

※日程や会場は変更する場合があります。

教室の他に、
健康推進員活動の体験もあります。

※佐渡市健康推進協議会の活動等については裏面をご覧ください。

自分自身の食事・運動・
心の健康を見直す良い
時間になりました。

見て・学ぶことは
何歳になっても
いい事だと思い
ました。

ずっと付き合ってい
きたいと思える仲間が
できて良かったです。

自分が地域に役立つ
手段があることが
知れて嬉しい。
これからは楽しみです。



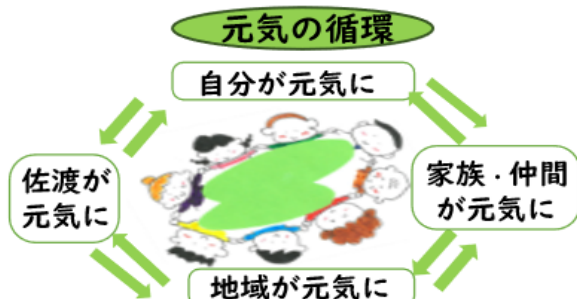
5月22日(金)までにお申込み
ください。
※2次元コードからのお申込み
4/20(月)~5/22(金)



お問い合わせ：健康医療対策課 ☎0259-63-3115

健康づくりのために 一緒に活動しませんか？

佐渡市健康推進協議会は、元気で長生きを目指し、「自分が元気に 家族が元気に 地域が元気に！」を合言葉に、会員約330名で健康づくりのボランティア活動を行っています。



主な活動内容

- ・親子や高齢者向け食育教室
- ・郷土料理の伝承
- ・ウォーキングやラジオ体操の普及
- ・お口の健康の普及

このほかに会員研修も
行っています！

会員に聞きました
「地域でどんなことを頑張りたいですか？」

地域に
笑顔の花を
咲かせたい

いろんな世代の人が
交流ができる場を
作っていききたい

元気の
おすそ分けが
したい



詳しくは佐渡市
ホームページを
ご覧ください →



活動の一部を紹介します

レシピ集づくり



おやこ食育教室



ウォーキングマップの作成



郷土料理の伝承



地域食堂



ウォーキング



お口の健康



健康体操



ふれあいの場

