

食と運動のサポーター養成講座

食と運動のサポーターって？ 

健康について食事・運動・生活リズム等多方面から学習します。
 学んだことを自分や家族、そして地域へ健康づくりを広めるボランティアです。
 受講後、健康増進すみれ会に入会し、いっしょに尼の健康づくりをしてみませんか？

主なプログラム

- 健康づくりの仲間を増やそう！（オリエンテーション）
- 自分のからだで見合った食事量を知ろう！
- 献立作成とこれが、バランスのよい食事！（調理実習）
- 日々の生活に運動を取り入れよう！（運動実習）
- 地域の健康づくり活動に参加してみよう！（推進員活動）
- 地域で活動するために… @（まとめ）



各地域の予定 対象は尼崎市内在住の同講座未受講者に限ります。

(1)園田支所（御園1-23-8）

実施日時	内容
6月19日（木） 10:00	オリエンテーション
7月10日（木） 10:00	自分に見合った食事量
7月24日（木） 10:00	調理実習
*8月7日（木） 13:30	運動実習
8月21日（木） 10:00	まとめ

(2)武庫支所（武庫元町1-33-9）

実施日時	内容
9月8日（月） 13:30	オリエンテーション
9月22日（月） 13:30	自分に見合った食事量
*10月7日（火） 10:00	調理実習（地区会館）
*10月28日（火） 13:30	運動実習
11月10日（月） 13:30	まとめ

(3)保健所（七松町1-3-1-502）

実施日時	内容
9月4日（木） 13:30	オリエンテーション(集)
9月11日（木） 13:30	自分に見合った食事量(集)
9月25日（木） 13:30	調理実習(栄)
10月9日（木） 13:30	運動実習(集)
10月16日（木） 13:30	まとめ(集)

(集)は集団指導室（栄）は栄養室

(4)保健所（七松町1-3-1-502）

実施日時	内容
*11月5日（水） 10:00	オリエンテーション(集)
11月18日（火） 10:00	自分に見合った食事量(集)
12月2日（火） 10:00	調理実習(栄)
12月9日（火） 10:00	運動実習(集)
*12月24日（水） 10:00	まとめ(集)

(集)は集団指導室（栄）は栄養室

(1)～(4)の中から1コースをご都合に合わせてお選びください。
 講座プログラムの内、推進員活動については、オリエンテーションにてお知らせします。

お申し込み、お問い合わせは、
電話 06-4869-3053
 尼崎市保健所 健康増進課 管理栄養士まで
 〒660-0052 尼崎市七松町1-3-1-502 フェスタ立花南館5階