

3年に  
一度!

# 健康づくり ボランティア養成講座 受講生大募集!



## 健康づくりボランティアとは

自分自身が健康になるための活動とともに、牧之原市民が健康になるための啓発や、介護予防を目的とした集いの場を開催するなど、市民の健康づくり活動を推進するためのボランティアです。リハビリテーションに遊びの要素を加えた「遊びリテーション」で楽しく身体を動かすテクニックや調理実習等の実技を通して実践的な健康づくりを学ぶことができます。

日程

令和8年10月～令和9年1月(全9回)※裏面参照

会場

牧之原市総合健康福祉センターさざんか 他  
(牧之原市静波991-1)

参加費

無料

定員

30名

申込締切

9月14日(月) 要申込 : 電話または申込フォーム

## 牧之原市の健康づくりボランティア活動(一例)

### 生きがいリーダー ハッピー



転倒予防のための「貯筋体操教室」や認知症予防教室を地域で実施。手芸部、レクリエーション部などの出前講座も行っている。

### ちょっとサポーター



地域の高齢者を対象とした、低栄養予防や口腔ケアを学習する教室などで食事づくりのお手伝いをしている。

### 歯みんぐ

歯と口の健康づくり活動を実施



### まきトレひろばサポート

会場でまきトレDVDを再生・停止「ポチっとな!」

申込先・お問い合わせ

牧之原市健康推進課 電話:0548-23-0024 申込フォーム:



# 講座日程

回	日時	会場	内容 ※変更となる場合があります
1	10月2日(金) 午後1時30分～	さざんか	◆開講式 講義:介護予防リーダーとは 体験:遊びリテーション
2	10月14日(水) 午後1時30分～	相良保健 センター	◆加齢による身体の変化、 牧之原市の体操紹介 講義:フレイル予防を知ろう 体験:元気アップ体操 他
3	10月30日(金) 午前9時30分～	さざんか	◆歯と口の健康づくり 8020推進員研修 または
4	11月12日(木) 午後1時30分～	相良保健 センター	◆認知症予防 講義:認知症予防を知ろう 体験:脳トレ 他
5	11月中旬～12月上旬	市内各地	◆地区活動の見学
6	11月24日(火) 午前9時30分～	さざんか	◆低栄養予防 簡単メニューの調理実習
7	12月9日(水) 午前9時30分～	榛原文化 センター	◆地区活動の企画に挑戦
8	令和9年1月頃	市内各地	◆地区活動の実践 高齢者サロン等でレクリエーション
9	1月29日(金) 午前9時30分～	相良保健 センター	◆閉講式 講座の振り返り、みんなでランチ



5回以上出席された方に、  
認定証をお渡しします