

自分も地域も健康に！

初めてのカタも大歓迎！
参加費無料！



健康づくりボランティア 養成講座

健康づくりボランティアは、
バランスのとれた食事や運動など、健康づくりを推進
しているボランティアです。
ボランティア活動を通して
毎日の食事がもっとおいしく！運動がもっと楽しく！
そんな活動を仲間と始めてみませんか？

【開講式】

令和8年6月9日（火）

10:00～11:30

「ゆったり楽しむボランティア活動

ボランティア活動のいろは」

保健センター3階 会議室

活動紹介HP
はこちら



対象 市内在住のボランティア活動に興味がある20歳以上のかた
申込 電話または窓口
定員 20名
持ち物 動きやすい服、筆記用具

申込・問合せ先

香芝市健康衛生課（保健センター内）

TEL 0745-77-3965 FAX 0745-77-0939

養成講座の
詳細は裏面へ！

養成講座のながれ

講座は全3回あり、講座を受けることで健康づくりボランティアとして認定されます。

日程の都合が合わないかたは、健康衛生課へご相談ください。

【講座】

①令和8年6月16日（火）10:00～11:30

「管理栄養士が教える栄養の基本」

保健センター3階 会議室（講義）

講師 管理栄養士 小林浩子氏

普段の食事に
活かせる
基本術！

②令和8年6月24日（水）10:00～11:30

「なぜ運動は健康にいいのか？」

保健センター2階 健康増進室（講義・実技）

講師 健康運動指導士 山田めぐみ氏

今日から体を
動かしたくなる
講義と実技！

③令和8年7月1日（水）10:00～11:30

「効果的なストレッチ&筋トレ」

保健センター3階 会議室（講義・実技）

講師 健康運動指導士 山田めぐみ氏

【修了式】

令和8年7月8日（水）10:00～11:00

「今後のボランティア活動について」

保健センター3階 会議室

Q 人に教えることが得意ではありません。
ボランティアとして活動できますか？

A もちろん活動していただけます！

活動は、教室の参加者に教えるだけでなく、
教室準備やイベントでのチラシ配りなど

気軽にできる活動もあります。申込お待ちしております！



香芝市
Kashiba City