

健康サポーター養成講座(全3回) ～始めよう健康づくり、広げよう健康の輪～

はんだ健康
マイレージ

健康サポーターとは、自分や家族、地域の人が健康になるための活動をするボランティアです。地域の区民展やイベントで健康測定を行う活動をしています。講座では、栄養や歯科、こころの健康づくりを学びます。健康測定の実技もあり、楽しく参加できます♪

ページ番号
1002368



	日 時	場 所	内 容
1	10月13日(火) 13時30分～15時30分	市役所3階 301会議室	・オリエンテーション:健康課、健康サポーターの活動紹介(保健師) ・講座:栄養、こころの健康について(管理栄養士/保健師) ・実技:野菜の手ばかり体験、ストレスチェック
2	10月20日(火) 13時30分～15時30分	市役所4階 大会議室	・講座:測定のポイント、測定結果の見方 ・実技:血圧、握力、体組成、パタカラ測定、ストレスチェック、片足立ち測定
3	10月27日(火) 13時30分～15時30分	市役所3階 303会議室	・講座:歯科、生活習慣・運動について(歯科衛生士/保健師) ・実技:咀嚼力ガム、足指の力測定 ・その他:健康サポーターの登録について

対 市内在住の40～64歳の方

定 15名(先着順)※初めての方を優先

持 筆記用具、水分 料 無料

申 10月6日(火)までに申込フォーム、電話、またはEメールでお申し込みください。

問 健康課 ☎84-0662 ✉kenkou@city.handa.lg.jp



▲申込フォーム

女性のための傾聴講座(全6回)

女性をとりまく社会背景を知り、大切な人の話を上手に聴くことを学びます。

	日にち	時間	内 容
1	10月13日(火)	10時～12時	女性をとりまく社会～生きづらさの源を考える～
2	10月20日(火)		母娘の関係について考える
3	10月27日(火)		女性に対する暴力について考える
4	11月10日(火)		日頃の聴き方に気づく
5	11月17日(火)		寄り添うための聴き方・伝え方とは?
6	11月24日(火)		寄り添うための聴き方・伝え方を実践で学ぶ

場 市民交流センター(クラシティ3階)

対 傾聴などに興味のある30歳以上の女性

定 20名程度(先着順)

持 筆記用具 料 無料

申 9月7日(月)～10月2日(金)に申込フォームまたは電話でお申し込みください。

問 市民交流センター ☎32-3430



ページ番号
1001938



▲申込フォーム

・ 告 告 ・

家族葬 専門

い ち 結

想いを結ぶ、心に残るお葬式
火葬のみプラン・12.1万円～ 事前相談承ります

〒475-0836 愛知県半田市青山 4-13-9
☎0569-58-0472

住まいのリフォームエネルギーショップ

Tejima わが家のホームドクター

プロパンガス 東邦ガスくらしショップ リフォーム
宅配ミネラルウォーター 半田市上下水道指定工事店

手島ガス住設株式会社

〒475-0922 半田市昭和町3-28 FAX: 0569-22-6786 E-MAIL: gas@tejima.co.jp
☎0120-0569-07 てじまがす 検索