

一月開催

健康づくりボランティア

# ヘルスサポート リーダーになろう!

仲間が増えて  
うれしい

仲間と一緒に考え  
ワクワクしながら  
活動できる

自分の健康にも  
つながっている

参加者からの感謝が  
やりがいになる



地域に広げよう健康づくりの輪

## ◆ヘルスサポートリーダーとは

地域の健康づくりを応援するボランティアです。豊田市健康づくり協議会（会員数 249 人）に入会し、お住まいの地区の交流館を拠点に活動をしています。

## ◆どんな活動をするの？

生活習慣病予防の普及啓発、健康チェック、高齢者の介護予防活動等を通じて、健康づくりを広げる活動をしています。

## ◆どれくらいの活動があるの？

月 1 回定例会へ参加。その他健康づくり活動や研修会等の参加は、状況にあわせての参加となります。

令和5年度  
ヘルスサポートリーダー  
養成講座 受講者募集!

問合せ 申込み ☎0565-41-3081

豊田市 保健部 地域保健課 ヘルサボ事業担当



ヘルスサポートリーダー



豊田市健康づくり協議会

◆詳細は裏面参照◆

# 令和5年度ヘルスサポートリーダー養成講座

回	日にち	講座内容
1	1月23日(火)	豊田市健康づくり協議会とは 「健康づくり豊田21計画(第三次)」について 高齢者のフレイル予防と元気アップ事業について 実技: ストレッチ・筋トレ・たべまる体操ほか
2	1月25日(木)	生活習慣病について 特定健康診査と国民健康保険データヘルス計画について 歯科・口腔の健康について 健康づくりと栄養ほか 修了証授与 入会案内

◆時間: 午後1時~3時30分

◆会場: 井郷交流館 2階 大会議室

◆対象: 市内在住で2日間の講座に出席でき、講座終了後、  
豊田市健康づくり協議会に入会し、地域で健康づくり講座開催  
などのボランティア活動ができる人

◆講師: 健康づくりリーダー、保健師ほか

◆定員: 先着20人程度

◆受講料: 無料

## ◆申込方法◆

12月19日(火) 午前9時から

電話 (0565) 41-3081

または地域保健課窓口で

「ヘルサポ養成講座希望」と言ってください!