



健幸アンバサダー養成講座

健幸アンバサダーとは？

健康に関する正しい知識を地域の人に伝える伝道師です。
講座に参加し地域一体となって健幸になりましょう！

参加費
無料



この講座はスマートウェルネスコミュニティ（SWC）協議会の認定講座です。

日時 **10月31日（火）** 場所 宇陀市役所 4階大会議室
9：00～正午（受付8：45～）

定員 **50名**
(定員になり次第締め切ります)

対象 宇陀市民、
市内に勤務する方

講座内容（3時間程度）

- ① 健幸アンバサダーの役割と活動
 - ② 最新健幸情報講座
 - 健幸都市とは
 - 生活習慣病予防とがん予防
 - サルコペニア予防
 - 筋力トレーニング
 - ③ 心に届く情報の伝え方
- ★受講された方には認定証が授与されます



簡単な運動もしますので
動きやすい服装で
お越しください。

講師 **土屋 厚子氏** 元静岡県健康福祉部 理事
健幸アンバサダープロフェッサー
(保健師)



静岡県内の保健事業のアドバイスをし、
効果的な事業推進を行い、静岡県内の
多数の市町村で医療費削減に貢献。

※当日はオンラインでご講義頂きます。

お申し込み方法は裏面をご覧ください。

お申し込み、お問い合わせ先

▶ **窓口・電話** の場合
氏名・住所・電話番号・性別・生年月日・
メールアドレスをお伝えください。

▶ **FAX** の場合
下記の必要事項記入のうえ、お送りください。

申し込み締め切り：10月10日（火）まで



宇陀市役所 健康増進課 宇陀市榛原下井足17-3
TEL：0745-82-3692 FAX：0745-82-7234
宇陀市中央保健センター 宇陀市室生大野3776-1
TEL：0745-92-5220 FAX：0745-92-5223

健幸アンバサダー養成講座申込書

フリガナ		性別	生年月日
氏名		男・女	年 月 日
住所			
電話番号	メールアドレス： @		

健幸アンバサダー認定を受けた方は・・・



講座を受講後、認定証（左）が授与されます。授与後年4回程度、最新の健康情報「健幸アンバサダー通信」をお送りします。

ぜひ、地域における行事、イベントや健康に関する口コミによる活動にお役立てください。

