

～三原市では地域活動を応援します!!～

その1

令和5年度 三原市健康づくり地域活動支援事業

地域で、運動普及リーダー・食生活改善推進員・町内会等の住民組織が実施するウォーキング等の健康づくり活動に対して、講師派遣や物品貸出、相談・支援を行います。活用してください。

《支援の内容》

講師派遣	健康運動指導士，保健師，栄養士，歯科衛生士等を派遣します。 正しいウォーキング方法や健康体操など運動について，また食事や口腔についての話や実技指導を行います。 ※1地域（団体）年度内1回限り
物品の貸出し	<ul style="list-style-type: none"> ・拡声器 2個 ・横断旗 10本 ・万歩計 50個 ・簡易名札式ゼッケン 100枚 ・ストップウォッチ 2個 ・スタッフジャンパー 20枚（使用後に洗濯して返却） ・ラジオ体操用スタンプとスタンプ台 1セット ・ラジオ体操CD 1枚 ・CDラジカセ 1台 ・体力測定セット 2セット ・握力計 2個
物品の提供	・笛（交通整理のため）10個 ・ラジオ体操カード 必要枚数
相談・支援	市の保健師等が地域団体の地域活動に係る相談に対応し，支援します。

《利用の流れ》

1 申し込み

町内会等の住民組織で、「三原市健康づくり地域活動支援事業申込書（市ホームページまたは保健福祉センターにて取得）」に必要事項を記入して，保健福祉課までお申し込みください。

※講師派遣は実施予定日の2か月前まで，物品の貸出・提供は1か月までにお申し込みください。

2 決定通知書と実施報告書の送付

支援が決定した後，保健福祉課から「三原市健康づくり地域活動支援事業決定通知書」と「三原市健康づくり地域活動支援事業実施報告書」が届きます。

3 貸出物品・提供物品の受取り

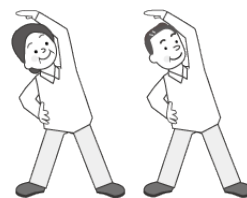
指定の日に，保健福祉課まで物品を取りに来てください。

4 貸出物品の返却

活動（イベント）終了後，貸出物品を返却してください。

5 報告

活動（イベント）終了後，2週間以内に「三原市健康づくり地域活動支援事業実施報告書」を提出してください。



詳しい内容については，保健福祉課までお問い合わせください。

その2. その3 【裏面あり】

【問い合わせ先】三原市保健福祉課 健康増進係

電話：0848-67-6053 令和5年2月作成

その2

運動普及リーダー育成講座 に参加しませんか？

地域でウォーキングイベントや体力測定など、地域における健康づくりのための運動を普及・推進する、「運動普及リーダー」を育成します。

地区に1人以上、できれば2~3人いることが理想です。

回	日程	時間	内容
1	7月26日(水)	9時30分~12時	講義, 実習
2	8月30日(水)	10時~12時	講義, 実習
3	9月13日(水)		講義, 実習, グループワーク
4	10月4日(水)		実習
5	10月30日(月)		講義, 閉講式,
6	11月29日(水)		

*内容は変更する場合がございます。

【募集対象】概ね75歳以下で、講座に4回以上参加でき、運動行事の補助やイベントの開催など、運動普及のために活動できる人(75歳以上は要相談)。

【会場】本郷生涯学習センター

【受講料】無料

【募集締切】令和5年7月7日(金)まで



運動で健康づくりを始めてみませんか？



▲チャレンジ！ラジオ体操 & ウォーキング



▲ウォーキングイベント

その3

食生活改善推進員養成講座 に参加しませんか？

食生活の工夫をとおして、健康な暮らしや健やかな成長をお手伝いし、「食をとおした健康づくり」の輪を広げる、「食推さん(ヘルスマイト)」を養成します。

回	日程	時間	内容
1	6月15日(木)	10時~15時	開講式, 医師講演
2	7月19日(水)	9時30分~	講義, グループ学習
3	8月4日(金)	14時30分	
4	8月30日(水)	10時~15時	講義, 運動実習
5	10月6日(金)	9時30分~ 14時30分	グループ学習, 調理実習
6	11月9日(木)		グループ学習, 調理実習
7	12月15日(金)		調理実習, 修了式

*内容は変更する場合がございます。

【募集対象】三原市民で、食をとおした健康づくりに興味があり、かつ講座に5回以上出席でき、講座修了後に食生活改善推進員協議会に入会して活動する意思のある方。

【会場】本郷保健福祉センター

【受講料】無料(調理実習がある時は、米1/2合を持参)

【募集締切】令和5年5月12日(金)まで

料理が苦手な方, 男性也大歓迎です!!



▲グループでバランスのよい献立を考案し調理実習を行います。



▲栄養士が食と健康づくりに関する講話を行います。

