



今こそ正しい健康情報を!

自分自身の健康から大切な方の健康へ



# 健幸アンバサダー養成講座

# 受講者募集!

受講料  
無料

## 令和2年 11月18日(水)

会場：南丹市国際交流会館 1階 イベントホール

時間：午後1時30分～4時30分

(受付13時～)

### あなたも健幸アンバサダーになりませんか？

健幸アンバサダーとは、健康に関する正しい知識や運動の方法を身近にいる大切な人に広めていく健康づくりの伝道師です。

講座を受講した方には、「健幸アンバサダー認定証」をお渡しします。



講師：健幸アンバサダーファシリテータ

保健師 しょうじま みずほ 生嶋 瑞穂 氏

募集人数

50名

募集対象

南丹市民

講座内容

- ・健幸アンバサダーの役割と活動
- ・健康情報講座（生活習慣病予防、がん予防）
- ・筋トレ体験講座（転ばない体づくり実践法）
- ・心に届く情報の伝え方
- ・感染症予防・免疫力強化に関する講座

new



持ち物

- 筆記用具
- \* 運動のしやすい服装でご参加ください。
  - \* マスク・水分補給のための飲み物をご持参ください。

申し込み方法

「健幸アンバサダー養成講座申込用紙」に必要事項を記入の上、保健医療課へ持参いただくか、郵送またはFAXでお送り下さい。お電話での申込みも可能です。※申込用紙は、南丹市のホームページにも掲示してあります。

申込締切

定員50人になり次第締め切らせていただきます。

この講座は新型コロナウイルス感染症予防対策を講じて実施いたします。マスク着用のご協力をお願いします。

- ・受付にて体温測定、体調確認を実施します。(微熱、発熱や咳などの風邪症状のある方は受講を控えて下さい。)
- ・講座前後のアルコール消毒液での手指消毒をお願いします。