



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8年 **1月30日(金)**

会場：南丹市国際交流会館 1階 イベントホール

時間：13時30分～16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。

講座を受講した方は、健幸アンバサダーに認定します。

* 講師 *

健幸アンバサダー・プロフェッサー

(元静岡県健康福祉部理事・保健師)

土屋 厚子 氏

健幸アンバサダー・ファシリテータ

(管理栄養士) 橘 小春 氏

募集人数

100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



持ち物

筆記用具 *運動のしやすい服装でご参加ください。

*水分補給のための飲み物をご持参ください。

★なんたん健幸ポイントの参加者は、活動量計またはスマートフォンをご持参ください。

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、健幸まちづくり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100人になり次第締め切らせていただきます。

△注意 過去に養成講座を受講された方は、本講座の対象になりません。