

保健学校

健康チェックサポーター養成講座

ながおか医療生協では、地域まるごと健康づくりをスローガンに“まちかど健康チェック”や“健康班会”といった活動を行っています。健康チェックサポーターはこの活動を私たちと共に担っている組合員さんです。本講座は、全3回で薬剤・栄養・運動の各専門家からの講話を聴講できる数少ない機会です。ご自身の健康についての再確認と健康チェックの方法を身につけチェックサポーターとして活動してみませんか。現役サポーターとの茶話会も予定しています。

また今回は“8つの健康習慣と2つの健康指標”が新たに改定されましたので、これまでに受講された卒業生の再受講も大歓迎です。

地域の健康を一緒につくりましょう！

日時	講座内容	講師
6/17 (水) 13:30～15:30	<ul style="list-style-type: none"> ・講話 「8つの健康習慣と2つの健康指標」 ～「分かっているつもり」を再確認～ ・実技 健康チェックの実施方法 血圧・体脂肪測定・健康習慣チェック ・先輩保健委員・チェックサポーターとの交流会 	<ul style="list-style-type: none"> ・講話 アシスト高町 保健師 金子 希世子 ・実技
6/24 (水) 13:30～15:30	<ul style="list-style-type: none"> ・講話・運動実技 「健康を維持するための運動」 ～自分にあった運動を見つける～ ・講話 「くすりの話」 ～日頃の疑問をここで解決～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・講話 ながおか生協診療所 健康運動実践指導者 本間 将司 ことり薬局 薬剤師 大原 喜代美
7/1 (水) 13:30～15:00	<ul style="list-style-type: none"> ・講話 「塩分・油脂分を減らす お料理のポイントと食べ方」 ～ハッとする気づきをもらえる講座～ ・修了式 	<ul style="list-style-type: none"> ・講話 ながおか生協診療所 管理栄養士 内山 絵里 ・修了式 組織・健康づくり委員長

会 場 生協かんだ診療所 2階 会議室
 受講費 1,000円(テキスト代)
 定 員 15名
 締め切り 6月12日(金)

申込先 ながおか医療生協
 組合員事務局窓口

お電話は ☎30-1161
 平日9時～17時