

参加費
無料

はじめてみませんか？

自分や家族の
健康づくりに

茶ちゃっと健幸ボラ

生活のスタイルに
合わせて活動したい

お茶め隊



簡単な
ボランティアなら
やってみたいかも

養成講座

新しいコト
始めてみたいな

健康づくりボランティアって？

健康づくりに関する教室等
のお手伝いをしながら
自分も健康に！

ボランティアさんだけの
料理教室に参加できる！

ボランティア限定！
ポイント制度もアリ！

対象

菊川市在住の方

健康づくりに興味のある方、まずは学んでみたい、
やってみたい方もお気軽にご参加ください！

日時

9/14(月)・25(金)

10/8(木)・15(木)

基礎のみ
2回1コース
基礎+食
4回1コース

時間

AM
9:30
-12:00

基礎・運動

会場：集団検診ホール

食育（調理実習）

会場：栄養指導室

場所

プラザけやき 2階
(半済1865)

定員

12人

申込

9月4日（金）午後5時までに
二次元コードからウェブ申込
または
TEL 0537-37-1175へ電話申込



お問い合わせ

菊川市健康づくり課
電話 0537-37-1175

健康増進係

詳細は裏面へ

★ 内容・持ち物など

	対象	内容	会場	参加料	持ち物
基礎・運動編 (9月)	全員	オリエンテーション・運動等	プラザけやき 2階 集団検診ホール	無料	飲み物、 筆記用具、 動きやすい服装
食育・栄養編 (10月)	食育に関する活動 (調理実習)を 希望される方	調理実習・食品衛生等	プラザけやき 2階 栄養指導室	1回 400円	エプロン、 三角巾、 ふきん、 持ち帰り容器

運動をはじめとする健康づくりの活動に興味のある方は基礎・運動編（9月開催）までの2回1コース

調理に関する活動を希望される方は基礎・運動編（9月開催）、食育・栄養編（10月開催分）までの4回1コース

の受講となります。

申込み時に希望のコースをお申し出ください。



菊川市民みんなが健康でいられるよう、市内で健康づくりに係る活動をするボランティアです。

また、活動を通してボランティア自身やその家族・友達も元気になれるよう健康づくりを推進していきます。

<主な活動内容の例>

- ・健康づくり課の事業のお手伝い
- ・こども食堂など市内の健康づくりに係のお手伝い
- ・ボランティア自身が開催する健康づくりに係る活動

ご自身の生活スタイルに合わせて活動の内容や頻度を調整できます。

※養成講座の受講＝健康づくりボランティアとして登録を強要するものではありません。

