

令和8年度 高島市健康推進員養成講座日程表

詳細は後日受講者の方にご案内します。

1. 必須項目 講義・実習

原則4回すべてにご参加ください。

回	月日 時間	場所	内容	持ち物
第1回	8月22日(土) 9:30~12:00	安曇川公民館	[開講式] [講義] ・健康推進員の活動について ・健康づくり総論 ・高島市の健康課題について [グループワーク] ・今後の活動について	・筆記用具
第2回	9月	自宅	食品衛生について自宅学習 →レポートを提出	
第3回 (いずれかを 受講)	10月9日(金) 9:30~12:30	今津東コミュニ ティセンター	[講義] ・生活習慣病予防のための食生活 [調理実習]	・筆記用具 ・受講ファイル (開講式でお渡しします) ・エプロン、三角巾、 ハンドタオル、マスク ・お茶や水など
	10月10日(土) 9:30~12:30	安曇川公民館		
	10月14日(水) 9:30~12:30	高島 保健センター		
第4回	12月5日(土) 9:30~12:30	安曇川公民館	[講義] ・フレイル予防について (口腔ケアを含む) ・母子保健の取り組み [グループワーク] ・健康推進員活動の実際 [修了式]	・筆記用具 ・受講ファイル

2. 選択項目

以下の①~⑧からご都合のよいものに 1回以上 参加してください。→レポートを提出

項目	内容
活動	①健康推進員主催の事業または地区活動
	②健康推進員現任研修 全3回のうちいずれか1回
	③BIWA-TEKU アプリを活用したウォーキング
	④里湖で地域を結ぶウォーキング★
	⑤スポーツ推進委員体力測定会★ ※9月6日(日)新旭体育館 予定
	⑥森林セラピー★ ※月に2~3回開催予定
	⑦クアオルト健康ウォーキング★
	研修会

- ・受講料:必須項目は無料(選択項目の★は参加費が必要な場合があります)
- ・日程や講義内容が変更になる場合があります。その際は、事前にご連絡させていただきます。
- ・ご都合により参加できない場合は、事前に下記までご連絡ください。
(補講について別途お知らせします)
- ・★の内容は、各自で申込が必要です。

【問合せ先】
高島市健康福祉部健康推進課
丹・石本・杉江
電話:0740-25-8078