

国 立 市

健康づくり推進員 養成講座®健幸アンバサダー

参加者
募集中



国立市では健康寿命の延伸に向けた健康まちづくりの取組みを進めています。
市民同士が支えあい、伝え合う活動を大切にしています。

健康づくり推進員って何？



健康に関する正しい知識や運動の仕方を地域のみなさんに広めていく、
いわば「健康の伝道師」のことです。全国では、健幸アンバサダーという
名称で募集している自治体もあり、多くの方が活躍しています。

国立市では
現在52名が
活躍中

健康づくり推進員になるとこんないいこと！



- ・健康に関する知識を高めて、自分自身の健康が向上
- ・心理学・認知学に基づいた相手の「心に届く」情報伝達方法も学べる
- ・家族やお友達に情報を伝えて、周りも健康に

日 時

2月17日（月）

13時30分～16時 13時から受付

受講料
無料

会 場

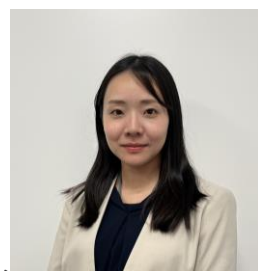
くにたち市民芸術ホール

内 容

生活習慣病予防、お口の健康、
筋トレ、心に届く情報の伝え方など

講 師

管理栄養士・健康運動指導士
花木 怜子氏（株式会社つくばウェルネスリサーチ）
飯島 奈実氏（株式会社タニタヘルスリンク）



花木 怜子氏

持ち物

筆記用具、飲み物、A4サイズの資料が入る袋
※軽い運動を行いますので、
動きやすい服装でお越しください。



申込締切

2月5日（水）

専用申込みフォーム

申込み・問合せ



国立市健康まちづくり戦略室

保健センター（電話042-572-6111）



飯島 奈実氏