

仲間と一緒に健康づくりの輪を地域に広げてみませんか？

令和7年度

健康づくりサポーター養成講座

～健康づくりの輪を地域にひろげよう～

健康づくりサポーターとは、自らの健康づくりに関する活動や市の健康づくり事業に参加したりお手伝いしていただくボランティア活動です。

仲間と一緒に、健康づくりに関する知識を楽しく身に着けながら健康づくりの輪を広げてみませんか？



○対 象 ボランティア活動に興味のある健康な市民の方

○日時・内容

①6月12日(木)	②6月26日(木)	③7月10日(木)	④7月24日(木)
釧路市の健康事情 血管年齢測定 ベジチェック	栄養セミナー① バランス編	栄養セミナー② 骨の健康編	ウォーキング ヘルシーランチ会

時間：9時30分～11時00分 ④のみ10時30分～13時となります

○会 場 ①・②・③釧路市役所防災庁舎 4階 健康推進課ホール

④は講座の中でお伝えします

○定 員 **15名**（先着順）

申込期間：5月12日(月)～5月30日(金)

申 込 先：右のQRコードもしくは
釧路市健康推進課 31-4525（平日8:50～17:20）



○費 用 **無 料**（ヘルシーランチ会は実費が伴います）

「健康くしろサポータークラブ(KSK)」はこんな活動をしています！



☆オリジナルのウォーキングマップを作成し、毎月市民の皆さんと歩く「ウォーキング定例会」を開催しています。



☆令和6年は、コアかがやきまつりで体力測定や野菜の重さ当てクイズ、ウォーキングマップの掲示と配布などを行いました！



※この講座は、明治安田生命保険相互会社様、雪印ビーンスターク株式会社様のご協力により実施いたします。