

令和8年度

ステキ健康サポーター 養成講座



参加無料!



ステキ健康サポーターって、どんな活動をしているの？

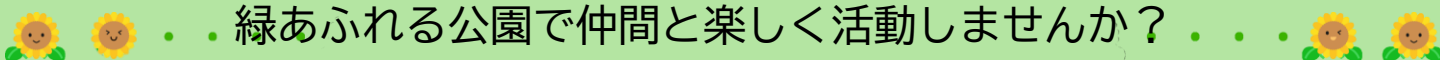
地域のみなさんの**健康づくり**を目的に、**公園**で、**ストレッチ**、**筋力トレーニング**、**ウォーキング**等の**運動**を行っています。



- 対象者 | 受講後、ステキ健康サポーターとしてボランティア活動ができる、市内在住の18歳以上の方
- 日時 | 8月21日、28日、9月4日、11日、18日(全5回)
毎週金曜日 9:30~11:30
- 会場 | 四日市市 勤労者・市民交流センター
本館 多目的ホール<日永東1丁目2-25>
- 定員 | 30人 (最小催行人数 5人以上)
※応募多数の場合は抽選とし、結果は全員に通知します。



健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？



参加者の声

- ・運動をするのが**習慣**になりました
- ・**お友達**ができて楽しかったです



申し込み方法

申込フォーム、はがき、電話、FAX、
健康づくり課窓口(市役所7階)

二次元コードはこちら



申込締切日:令和8年7月31日(金)【必着】

四日市市 健康づくり課

住所:〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号
TEL:354-8291 FAX:353-6385

日程

毎週金曜日

【時間】9:30~11:30

8/21

- ・ **ステキ健康サポーター**について知ろう！
- ・ [運動を伝えるコツを学ぶその1] ストレッチ運動

8/28

- ・ [運動を伝えるコツを学ぶその2] レジスタンス運動

9/4

- ・ [運動を伝えるコツを学ぶその3] レクリエーション
- ・ [食事について学ぼう①] **ステキ☆なカラダ**を手に入れるには

9/11

- ・ [運動を伝えるコツを学ぶその4] 有酸素運動

9/18

- ・ **ボランティア**とは？
- ・ [食事について学ぼう②] **高血圧と減塩**について
- ・ **音楽**に合わせて楽しく健康づくり♪ **エンジョイよっかいち体操**
- ・ **ステキ健康サポーター**へ登録しよう！

令和8年度 ステキ健康サポーター養成講座 申し込み書

②名前	ふりがな ()	③年代	20歳未満・20歳代・30歳代・40歳代・50歳代 60~64歳・65~69歳・70歳代 80歳以上
④おところ	〒 四日市市		
⑤電話	()-()	携帯電話	
公園ステキの会(ステキ健康サポーターの会主催)に参加されたことがある人は、公園名を記載して下さい。			
⑥公園名			
⑦ステキ健康サポーターになったら、活動する予定の公園を教えてください。 (講座内のグループ分けに使用します。ここでの選択で実際に活動する公園が決まることではありません。)			
(月)鶴の森公園 (月)三重12号公園 (月)垂坂公園 羽津山緑地 (火)陽光台北公園 (火)中央緑地 (火)霞ヶ浦緑地 (水)三滝公園 (水)楠中央緑地 (水)南部丘陵公園 (水)あがたが丘2号公園 (水)伊坂ダムサイクルパーク (水)八千代台(こども)広場 (木)桜台中央公園 (木)水と緑のせせらぎ広場 (木)北勢中央公園			

締切日(令和8年7月31日)以降、参加の可否を全員に連絡します。

受付日:令和 年 月 日(受付者)