

2025 年度春

健康づくりサポーター講座

※1 受講者募集

全3回
連続講座

万一欠席された回は
補講制度あり

病気・食事・運動など正しく知り、フレイル（全身の虚弱）

予防して、『健康寿命』を延ばすことが重要です。

ご自身とご家族、そしてまわりの方々の健康づくりを行う人

（健康づくりサポーター※2）になって頂くための講座です。

新潟勤医協グループの専門家が講師を務めます。

健康チェック（体組成・血管年齢・骨密度測定）も行ないます。

※1 保健学校、※2 保健委員 から改名いたします



第 1 回



5月23日（金）

13:00～15:30
（受付 12:45～）

- 医療・認知症・フレイル予防
講師：医師
- 健康チェック

第 2 回

5月30日（金）

13:00～15:30
（受付 12:45～）

- 健康なくらしと生活習慣
健康チェック 講師：保健師
- 栄養・食事 講師：管理栄養士

第 3 回



6月13日（金）

13:00～15:30
（受付 12:45～）

- 口腔衛生 講師：歯科衛生士
- 運動・ストレッチ
講師：健康運動指導士
- 薬のはなし 講師：薬剤師

内容は入れ替えになる場合がございます。ご了承ください。

会 場

下越病院 2 階 講堂

受 講 料

500円（全3回分）
受講初日にお持ちください

持ち物等

筆記用具、飲み物、動きやすい服装
※第1・2回は体組成・骨密度測定など行いますので、
素足になれるようにしてください。

申込方法・締切

5月9日（金）までにいずれかの方法でお申し込みください。
申込書提出／電話／ファックス／申込フォーム↓

お申し込み
問い合わせ

新潟勤医協健康友の会 新潟総支部
☎0250-22-6851 ☎0250-23-2342

受講者さまの声

生活習慣を見直すきっかけに
なり、健康意識が高くなった



必要な事を学べてよかった。
こういう機会でもないときちん
と学習しないので、貴重な集ま
りだった

自分の健康はもちろん、社会的
にもできるだけ参加したい



申込フォーム



2025 年度春 健康づくりサポーター講座 参加申込書

2025 年 月 日

氏 名

様

住 所

昼間連絡がとれる
電話番号