

健康づくりリーダーとは、区民の生活習慣病予防のために、区と協働して地域の健康づくり活動を行い、「杉並区健康づくり推進条例」の目的である、「全ての区民が社会とのつながりを生かし、生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会」の実現を推進する区民ボランティアです。この講座では健康づくりリーダーとして活動するために、健康に関する基本的な知識や技術を幅広く学びます。

★講座修了後は、「健康づくりリーダー」として区に登録するとともに、任意団体である「杉並健康づくりリーダーの会」の一員として活動します。「杉並健康づくりリーダーの会」は、身近な地域の課題に取り組み、地域の健康づくりを推進する企画、健康情報の収集をし、普及啓発を行います。

■日時・講座内容・講師全8回 水曜日 午前10時～正午 ※第2回：午前10時～午後0時30分
第5回：午前10時～午後1時

日程	講座内容	講師(予定)
第1回 10月15日	【公開講座】 ※11ページ参照 地域のコミュニティづくりを学ぶ (健康長寿の地域社会の実現と地域のネットワークについて)	立教大学大学院 21世紀社会デザイン研究科 研究科委員長 教授 中村 陽一
第2回 10月22日	ガイダンス 生活習慣病のメカニズムと健診結果の活かし方	NPO法人日本成人病予防協会 事務局 参与 ヘルスケアトレーナー 前山 雄次
第3回 10月29日	ストレスと上手に付き合う自己分析	シニア産業カウンセラー 二級キャリア・コンサルティング技能士 湯浅 このみ
第4回 11月 5日	やさしい栄養学と食のリズム(栄養に関する基礎知識)	NPO法人日本成人病予防協会 学術部副部長 管理栄養士 大久保 幸子
第5回 11月12日	【調理実習】 糖尿病予防のためのヘルシークッキング	NPO法人日本成人病予防協会 学術部副部長 管理栄養士 大久保 幸子
第6回 11月19日	歯の大切さを知ろう (虫歯、歯周病予防のための正しい口腔ケア方法)	日本大学松戸歯学部 臨床教授 医療法人社団 明翔会いしかわ歯科医院理事長 歯学博士 石川 明
第7回 11月26日	筋肉を作ろう・育てよう(正しいストレッチの方法)	NPO法人日本成人病予防協会 認定講師 健康運動指導士 内田 英利
第8回 12月 3日	「企画の立て方」と健康づくりリーダーの役割 ガイダンス	ITコーディネーター 中小企業庁 中小企業支援アドバイザー 石島 康裕

■会場 杉並保健所 地下講堂(荻窪5-20-1) 第5回のみ杉並保健所 3階調理室

■対象者 区内在住・在勤・在学の方

■定員 30名

■受講料 3,500円

■募集締切 9月24日(水) ※受講の可否は10月1日(水) ごろ郵送でお知らせします。

■事業担当課 杉並保健所 健康推進課

※活動には、交通費程度の謝礼が出ます。

<健康づくりリーダーの会の活動>



平成26年1月には三國清三シェフの講演会を主催しました



体操教室の様子