



令和6年12月2日

奈良県田原本町

「健幸アンバサダー養成講座」開催について

1月24日金曜日に、「健幸アンバサダー養成講座」を開催します。健幸アンバサダーとは、役立つ健康情報を大切な人に届ける健康大使（インフルエンサー）です。健康や運動に関心ない人が健康づくりを始めるきっかけとして、身近な人からの口コミが有効であると言われています。

健幸アンバサダー養成講座で健康に役立つ知識を身に付け、身近な大切な人に繰り返し伝える活動を通し、町全体での健康長寿を目指します。

記

■日	時	令和7年1月24日（金）	13時～16時
■内	容	健康講座・筋トレ体験講座・アンバサダー認定証授与式	
■場	所	田原本町役場3階 301・302会議室	
■対	象	田原本町民	
■定	員	50人	
■締	切	令和7年1月16日（木）	

お問い合わせ

健康福祉部長寿介護課SWC推進係 TEL0744-34-2052

※ 詳細については別紙のとおり

健幸アンバサダー 養成講座

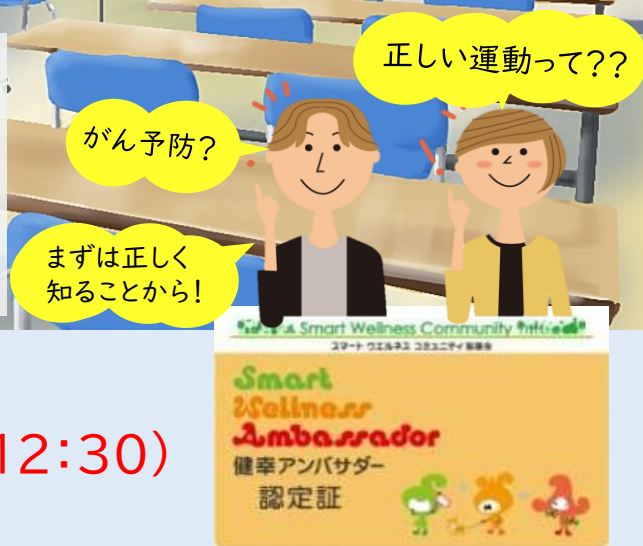
1月24日(金)

参加無料
町役場 3階(301・302)

どなたでも参加できます

定員;60名

時間;13:00-16:00(開場12:30)



受講後に認定証をお渡しします

講座内容

- ①健幸アンバサダーの役割と活動
- ②健康情報
 - ・健幸都市とは
 - ・生活習慣病予防とがん予防
 - ・サルコペニア予防
 - ・筋力トレーニング
- ③心に届く情報の伝え方

簡単な運動もしますので、動きやすい服装でお越しください!

アンバサダーとは…?

生活の中であなたの大切な人に**健康**に関する正しい情報を伝え、**健康づくりの輪を広げる担い手**のことです。



健幸ポイント事業参加者に贈呈

【申し込み】 田原本町長寿介護課SWC推進係
9番窓口または電話 ☎0744-34-2052

申し込み締め切り 1月16日(木)