

参加  
無料

自身と周囲の人を、今より健康にしませんか？

# 健幸アンバサダー 養成講座

## 健幸アンバサダーとは…

- 「正しい健康情報」を
- 自分の「大切な人」に
- 「口コミ」で広める伝道師

## 健幸アンバサダーになると…

- 認定証を発行！
- 「健幸アンバサダー通信」を年に数回お届けします。

## ●●● 講座内容 ●●●

- 健幸アンバサダーの役割と使命
- 健幸とまちづくりの関係
- 生活習慣病とがん予防
- サルコペニア予防と筋力トレーニング
- 上手に情報を伝えるためのトレーニング

※健幸＝「健康」と「幸福」を組み合わせた造語。生涯を通じて健やかに豊かで幸せな生活を送ること。

定 員 ●先着80名

対 象 ●18歳以上の本宮市民  
●18歳以上の本宮市内にお勤めの方

開催日時 令和7年10月22日（水）  
13:00～16:00（受付開始 12:30）

会 場 えぽか 1階 健康増進広場

持 ち 物 ●筆記用具 ●飲み物 ●動きやすい服装

受講者へ  
認定証を  
交付します

お申込みはWEBまたはお電話で

申し込み期日 令和7年9月30日（火）

問い合わせ先

保健福祉部 保健課

受付時間（平日8:30～17:15）

土日祝日を除く

☎ 0243-24-5112

WEBなら24時間  
受付可能です！

WEB申し込みは  
こちらから

