

めざせ健康あきる野21サポーター講座

～ 一緒に活動しませんか ～

めざせ健康あきる野21推進会議（21StepⅡ）は、市民ボランティアと市が協働で健康づくり活動をしています。[市ホームページQRコード]



めざせ健康あきる野21推進会議（21StepⅡ）では、地域の健康づくり活動と一緒にを行う市民ボランティアを募集します。運動や食生活、ボランティア活動に関心がある方はぜひ、ご参加ください。

【開催日時及び内容】 2回コース

日 程	場 所	内 容	講 師
令和7年 12月15日(月) 午後2時～4時	トラストルピア 展示室	めざせ健康あきる野21について(講義)	保健師(福祉総務課)
		ウォーキングⅡ班の活動紹介	21活動メンバー
		健康増進・健康寿命と運動、楽しく続ける運動習慣について(講義及び実践)	健康運動指導士
令和8年 1月20日(火) 午後2時～4時	秋川ふれあい センター会議 室	栄養・食生活について(講義)	管理栄養士(健康課)
		PR班、チーム食生活レモンの活動紹介	21活動メンバー
		ボランティア活動について	あきる野ボランティア・ 市民活動センター

【対 象】市内在住で健康に関心がある方、
運動や食生活、ボランティア活動に
関心がある方、仲間づくりをしたい方など

【費 用】無料

【申込み方法・申込み期限】電話又は電子申請

電 話: 令和7年10月1日(水)から11月14日(金)まで
(※平日8時30分から17時15分まで)

電子申請: 令和7年10月1日(水)から11月14日(金)まで

【定 員】20人程度

【その他】申し込まれた方に、後日案内を送付します。

【申込み先】あきる野市健康福祉部健康課健康づくり係



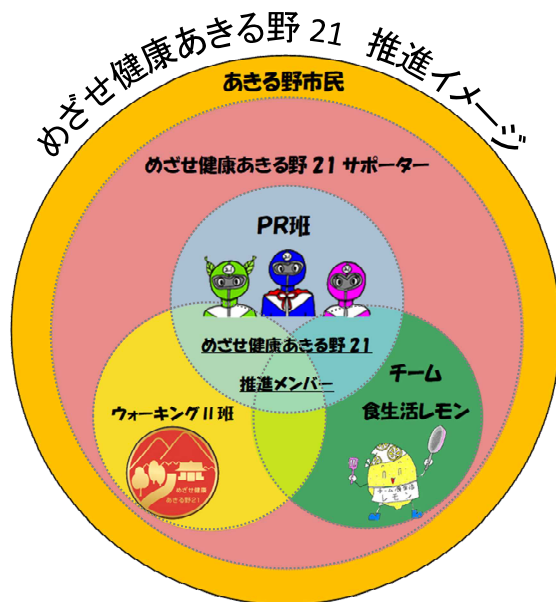
電話: 042-558-1183(直通)

電子申請: 左のQRコード

<PCから申込みの場合>

<https://logoform.jp/form/KPgt/1211365>

主催: めざせ健康あきる野21推進会議(21StepⅡ)



★PR班:「めざせ健康あきる野21」をより多くの人に知ってもらうために、PRをしています。

★チーム食生活レモン:「主食・主菜・副菜を組み合わせる」「野菜」「食塩」「朝食」などをテーマに情報提供を行っています。

★ウォーキングⅡ班:ウォーキングイベント等を企画し、「歩いて健康づくり」をすすめています。