

健幸アンバサダー養成講座

地域の皆さんの健康づくりの輪(WA)を広げていきます!



健幸アンバサダーとは、、、、

健康づくりに関する正しい知識や情報の伝え方を学び、友人や近所の方などに、その情報を伝える役割を担っていただく方々です。

健康や運動に無関心な人が健康づくりをはじめのきっかけとしては、身近な人からのクチコミが有効といわれています。



ご自身だけでなく、周りの方も一緒に、もっと健康になっていただくため、『健幸アンバサダー養成講座』に参加しませんか?

どなたでもご参加いただけます。あなたのクチコミ力を遺憾なく発揮していただくため、SWCは、最新の健康情報がわかりやすく記載されたチラシをお配りして、あなたの活動を応援します!



● 日時 : 12月12日(火) 9:30~12:00

● 場所 : 柏の葉カンファレンスセンター

(三井ガーデンホテル柏の葉2F 裏面の地図をご参照ください。)

● 申込み : ☎04-7197-7713 (まちの健康研究所「あ・し・た」)

平日 : 11:30~15:30

土日、祭日 : 10:00~18:00

● 受講料 : 無料 ● 締め切り: 12月11日(月)

※ 11月21日の講座と同内容です。

主催 : スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会
まちの健康研究所「あ・し・た」
協力 : カーブスジャパン・第一生命
スギ薬局・つくばウエルネスリサーチ



柏の葉カンファレンスセンター アクセス



つくばエクスプレス 柏の葉キャンパス駅 西口 徒歩1分
 〒277-0871 千葉県柏市若柴178番地4
 Tel. 04-7133-4650

講座内容(予定)

形式	テーマ	所要時間 (分)
講義	健幸アンバサダーの使命と役割	15
講義	健幸情報 (1) 自然と健幸になれるまちづくり	15
講義	健幸情報 (2) 生活習慣病予防	15
講義/実技	健幸情報 (3) サルコペニア予防と筋力トレーニング	30
講義	健幸情報 (4) がん予防と検診のすすめ	15
講義	心に届く情報の伝え方	15
実技	健幸情報の提供法	20

※健幸情報は変更になる可能性もあります。