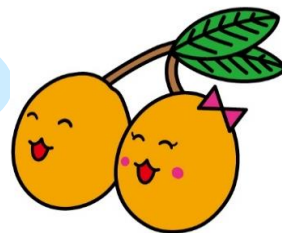


元気になるコツを 一緒に楽しく学びませんか？

～元気の“わ” 広め隊養成講座～

申込は
4月25日（金）
まで！

あなたの健康づくりに役立つ情報がいっぱいの講座です。
ご自分そしてご家族、ご友人、
地域の方の元気づくりのために受講してみませんか？



岡垣町イメージキャラクター
♡ひわりん&ひわすけ♡

☆基礎講座☆



☆食生活コース☆

からだがよろこぶ
食生活

講話
調理実習



☆健康づくりコース☆

楽しい運動と
健康づくりのすすめ方

講話
運動 実技



「元気の“わ” 広め隊養成講座」に関心を持たれた方や
ボランティア団体の活動内容について知りたい方は
健康づくり課までご連絡をお願いします。

〈お問い合わせ・受講申し込み〉 ♡ 4月25日（金）までに 電話かメールで♡

岡垣町役場 健康づくり課 健康増進係

Tel：282-1211 E-mail：kenko@town.okagaki.lg.jp



元気の“わ”広め隊養成講座 令和7年度カリキュラム



全コース共通 基礎講座〈全4回〉

- ◇と き◇ ①5/15(木) ②6/4(水) ③7/17(木)
④9/6(土)または9/20(土)または9/27(土)のうちいずれか1日
- ◇時 間◇ ①②③10:00~11:30 ④14:00~16:00
- ◇場 所◇ いこいの里 団体研修室
- ◇内 容◇ ①オリエンテーション～町健康状況を知ろう～
現在の町内の生活習慣や医療・疾病など状況を
データ活用を利用して分かりやすく解説します。
まずは岡垣町は他市町村に比べてどんな傾向か知みましょう。
- ②知って安心！応急救護講習
遠賀郡消防本部から講師を迎え、
心肺蘇生法について学びます。



- ④健康な体は健康なお口から！歯科保健講座
町の歯科医師・歯科衛生士を講師に迎え、
オーラルフレイルの予防と対策について学びます。



- ③修了式&交流会～地域で取り組む健康づくり～
いよいよこれからボランティア団体デビュー！
その前に各団体の地域への取り組みや、町の事業を理解して
一緒に元気な町づくりを進めていきましょう。



全コース共通基礎講座と
右側記載のご希望のコースを
併せて受講してください。

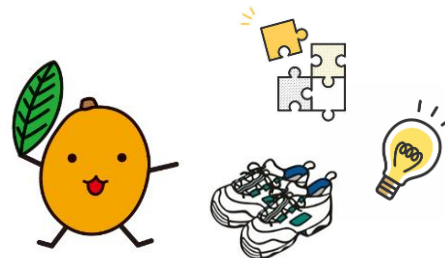
全コース同時にお申し込みができます。修了には、基礎講座と専門コースの合計10回中7回以上出席することが必要です。年度途中からも受講できますので、お気軽にご連絡ください。

今までに元気の“わ”広め隊養成講座を受講・修了された方も、聴講生として参加することができます。

最新の情報にバージョンアップして、さらに健康になりましょう！

☆申込締切：令和7年4月25日（金）まで☆

**保健推進員(楽健会)
運動普及推進員(あいあいうみかめ)
に参加したい方はこちら！**



健康づくりコース（保健推進員・運動普及推進員養成）〈全6回〉

◇と き◇ ① 5/20(火) ② 5/28(水) ③ 6/6(金) ④6/20 (金)

⑤後日お知らせ ⑥未定

◇時 間◇ ①③④10:00~12:00 ②10:00~11:30 ⑤⑥未定

◇場 所◇ いこいの里

◇内 容◇ ①③④運動講義・実技

健康運動指導士を講師に迎え、健康づくり・ロコモ予防のための運動を3回に分けて実践しながら楽しく学んでいきます。自分のロコモ度を知ることできます！運動の基本、運動を実施するポイントなど自分も周りの人も元気になる運動を学びます。

②講義～広げよう！元気の”わ”～

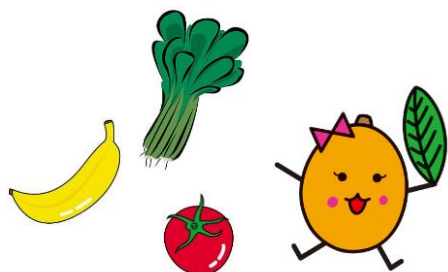
岡垣町の掲げる健康づくり10か条を知っていますか？

岡垣町の特色に合わせた目標をそれぞれ確認していきます。

⑤活動参加

実際に団体の活動に参加して、やりがいや楽しさを知りましょう。

⑥健康づくり講演会



**岡垣町食生活改善推進会
(食進会)に
参加したい方はこちら！**

食生活コース（食生活改善推進員養成）〈全6回〉

◇と き◇ ① 5/23(金) ② 6/5(木) ③ 6/27(金)

④⑤⑥ 未定

◇時 間◇ ①②③10:00~13:00 ④⑤⑥未定

◇場 所◇ いこいの里

◇内 容◇ 全ての回で調理実習を行います。

材料費1回200円をお支払いください。

①食塩について

高血圧症との関係が深い食塩について学びます。

減塩料理の調理実習に加え、塩分を摂り過ぎると人間の体にどのような影響があるのかを分かりやすく解説します。

②③脂質・糖質について

生活習慣病を予防する食生活について学びます。

美味しくて、体にやさしい料理を作りましょう。

④⑤食品衛生講習・食生活改善研修

⑥健康づくり講演会



元気の「わ」広め隊

～みんなで楽しく広めよう、元気のわ～

★ 岡垣町の健康づくりのため活躍している ★
★ 3つの団体を紹介します！ ★

食生活改善推進会

ピンク色のエプロン
とTシャツが目印！



「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、町民の健康増進と体力増強に役立つことを目的に、町内で食生活改善の普及活動を行っています。

活動内容・・・地域での取り組み



（おでかけ！ヘルシークッキングでの調理補助
献血会場で貧血予防料理の紹介と試食の実施
食生活改善研修
（講話と調理実習を通じ、高齢期の食生活について学ぶ）

赤いユニフォームが
目印！

運動普及推進員会（あいあいうみがめ）

地域の活動に運動習慣を取り入れて、運動とその知識を普及し、町民の健康増進と体力の維持に役立てることを目的としています。

活動内容・・・地域の公民館等で、リズム体操や脳トレの紹介
運動の講師による講習会
（健康体操教室やヨガ教室）
つどい（月1回）会員同士の交流・健康体操等
会員の自主研修（月1回）



保健推進員会（楽健会）

オレンジ色の
ベストが目印！

脳トレや体操などのレクリエーションを通して、コミュニケーションを深める技法を学び、「楽しい」「健康づくり」を広げるために活動をしています。

活動内容・・・ウォーキング

（おかがき楽しく歩こうマップをもとに1～2時間歩く）
地域の公民館等で楽健会音頭や脳トレなどを紹介、実施
レクリエーション講習会



岡垣町は、健康づくり団体「食生活改善推進会」「運動普及推進会」「保健推進員会」の活動を支援し、地域ぐるみの健康づくりにつなげていきます。

自分自身や家族のために元気になるコツを楽しく学び、地域での健康づくり活動に参加しませんか？