

けんこう

# 健康サポーターを募集しています

健康づくりのために続けていること、学んできたこと、きっとあります！

「カラダを動かすことが好き」「トレーニングにハマった」  
「いつまでも健康でいたい」「お話するのが好き」  
そんなあなたの得意を活かし、健康サポーターの仲間になりませんか？

たとえば…



マシン初心者への使い方  
サポートならできそう



ウォーキング教室に参加しながら  
受付等のサポートはできるかも



座学で食事や栄養のお話できます



お口の体操、知っています！



認知症予防の脳トレや  
体操なら教えられるかも

などなど…

皆さんの貴重な経験をぜひ共有してください！



詳細はこちら



▼ お問い合わせ ▼

☎ 0266-75-5546

✉ kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

施設見学・個別説明会  
随時受付中です！

～ 登録の流れ ～

個別説明会

書類手続き

登録

活動開始

下諏訪町 教育こども課 健康スポーツ係（健康ステーション内）  
〒393-0046 長野県諏訪郡下諏訪町10616-356