

令和7年度

ステキ健康サポーター 養成講座

参加
無料



ステキ健康サポーターの会とは？

ステキ健康サポーターの会は、
四日市市が養成している**ボランティア**団体です。

地域のみなさんの**健康づくり**を目的に、**公園**で、
ストレッチ、**筋力トレーニング**、**ウォーキング**等の
運動を行っています。

対象者

受講後、ステキ健康サポーターとしてボランティア活動ができる、市内在住の18歳以上の方

日時

8月22日、29日、9月5日、12日、19日(全5回)
毎週金曜日 9:30～11:30

会場

四日市市勤労者・市民交流センター
多目的ホール(体育館)

定員

30人(最小催行人数 5人以上)
※応募多数の場合は抽選とし、結果は全員に通知します。

申込

右記二次元コードから必要事項を記入して申込、
もしくは、はがき、電話、ファクス、
健康づくり課窓口(市役所7階)へ



二次元コードはこちら

締切

令和7年7月31日(木)【必着】

その他

9月26日(金)に新規サポーター向けのガイダンス開催予定



四日市市役所 健康づくり課

住所:〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号

TEL:354-8291 FAX:353-6385



受付時間:月曜から金曜(祝日除く) 午前8時30分から午後5時15分

日程

【時間】9:30～11:30

8/22

金

- ・ステキ健康サポーターについて知ろう！
- ・〔運動を伝えるコツを学ぶその1〕ストレッチ運動

8/29

金

- ・〔運動を伝えるコツを学ぶその2〕レジスタンス運動

9/5

金

- ・〔運動を伝えるコツを学ぶその3〕レクリエーション
- ・〔食事について学ぼう①〕ステキ☆なカラダを手に入れるには

9/12

金

- ・〔運動を伝えるコツを学ぶその4〕有酸素運動

9/19

金

- ・ボランティアとは？
- ・〔食事について学ぼう②〕高血圧と減塩について
- ・音楽に合わせて楽しく健康づくり♪ エンジョイよっかいち体操
- ・ステキ健康サポーターへ登録しよう！

健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

令和7年度 ステキ健康サポーター養成講座 申し込み書

申し込み日: 令和 年 月 日

②名前

ふりがな ()

③年代

20歳未満・20歳代・30歳代・40歳代・50歳代
60～64歳・65～69歳・70歳代 80歳以上

④
おところ

〒
四日市市

⑤電話

()-()

携帯電話

公園ステキの会（ステキ健康サポーターの会主催）に参加されたことがある人は、公園名を記載して下さい。

⑥公園名

⑦ステキ健康サポーターになったら、活動する予定の公園を教えてください。
（講座内のグループ分けに使用します。ここでの選択で実際に活動する公園が決まることはありません。）

(月) 鶴の森公園 (月) 三重12号公園 (月) 垂坂公園 羽津山緑地 (火) 陽光台北公園 (火) 中央緑地 (火) 霞ヶ浦緑地
(水) 三滝公園 (水) 楠中央緑地 (水) 南部丘陵公園 (水) あがたが丘2号公園 (水) 伊坂ダムサイクルパーク
(水) 八千代台(こども)広場 (木) 桜台中央公園 (木) 水と緑のせせらぎ広場 (木) 北勢中央公園

締切日(令和7年7月31日)以降、参加の可否を全員に連絡します。

受付日: 令和 年 月 日 (受付者)