

なんよう健幸ポイント事業  
対象事業

# 健幸アンバサダー 養成講座

受講料  
無料

受講者  
募集中!

令和7年  
**8.26** (火)  
9:30-12:15

持ち物：筆記用具・飲み物

申込方法：①やまがたe申請  
②☎ 40-1691

申込期限：8月18日（月）



受付：9:00～

会場：シェルターなんようホール（小ホール）

対象：南陽市在住・在勤の18歳以上の方



つくばウエルネスリサーチ  
花木 怜子 氏  
(両名とも管理栄養士・健康運動指導士)



タニタヘルスリンク  
飯島 奈実 氏  
(両名とも管理栄養士・健康運動指導士)

## ■ 健幸アンバサダーとは？

健幸アンバサダーは、健康に関する正しい知識を身近な人に伝える“健康の伝道師”です。  
全国で3万人以上が活動しており、地域や職場など、あらゆる場で「健やかで幸せな暮らし＝健幸」を広げる新たな存在として注目されています。  
あなたも「健幸アンバサダー」になって「健幸」を広げましょう！

## ■ カリキュラムの一部をご紹介します！

### 健幸都市



まちの環境が  
健康を左右する？  
健康寿命を延ばすまち  
の特徴を解説します。

### 生活習慣病予防



がんや認知症も  
生活習慣病。  
予防に効果的な方法  
をお伝えします。



### フレイル予防と 筋トレの実践



筋肉が年1%  
減少することも…  
簡単筋トレも実践！

### 伝える技術



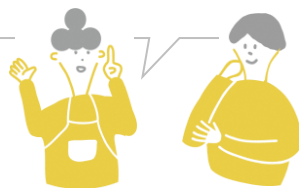
“なんだか伝わらない…”  
を解決！  
心理学に基づいた  
伝えるコツを学びます。

## ■ 講座受講後は…？



健康に役立つ情報が各種SNS  
(LINE・Instagram・Facebook) で  
届きます！

届いた情報を自分の健康づくりに活かしたり、  
家族や友人など身近な大切な人に  
情報発信しましょう



## ■ さらにお得な情報！

重要です!!



健幸ポイント事業参加者には、  
**200ポイント** 付与！

※健幸ポイント事業には  
南陽市に住所がある  
30歳以上の方のみ  
参加が可能です。

## 問い合わせ先

すこやか子育て課  
すこやか係  
☎40-1691