

食生活改善推進員養成講座の実施について

食生活改善推進員は、市民の健康寿命の延伸をめざして食育や健康づくりなどの食のボランティア活動を行っています。この講座では、健康な食事について正しい知識と技術を学び、市のイベントや地域での活動に参加できる食生活改善推進員を養成しています。令和8年度の実施内容は次のとおりです。（※申込み方法・日程など詳細については広報ひろさき及び市のホームページに掲載します。）

受講資格・その他	全日程に参加でき、養成講座終了後ボランティア活動に参加できる市民の方。定員15名
場所	弘前市保健センター（弘前市野田二丁目7-1）他 電話 37-3750
内容	生活習慣病予防・地区活動についての講義、調理実習、活動見学等
受講にかかる費用	無料
終了証書・食生活改善推進員委嘱状	20時間以上の講座を受講された方に交付

ひろさき健幸増進リーダーについて

ひろさき健幸増進リーダーは、市民の健康増進のために弘前大学と弘前市が連携して実施した養成講座を修了し認定を受けた“市民の健康づくりのけん引役”です。

それぞれの居住する地域や職場等で健康教室等を開催するなど、健康教養や運動に関する知識・技術の普及啓発のために積極的に取り組んでいます。

- ひろさき健幸増進リーダーが実施する健康教室等に参加してみたい
- 町会等での健康づくり活動にひろさき健幸増進リーダーを派遣してほしい



弘前市ホームページ

まずは、ひろさき健幸増進リーダー会事務局（弘前市野田二丁目7-1）
☎ 37-3750 へお問い合わせください！

弘前市健康づくりサポーター募集について

弘前市の健康寿命延伸のために、健康づくりに関する活動をする市民ボランティア組織です。現在市内25地区に「地区健康づくりサポーター協議会」が設立されており、地区の仲間と事務局である地区担当保健師とともに活動します。随時募集しています。

対象	弘前市民の方であれば誰でもなることができます。具体的には… ○ご本人からの申し込み（自薦） ○お住まいの町会長からの推薦
任期	2年（令和7年7月1日から第6期目の活動がスタートしていますが、途中加入も可能です。）
お問い合わせ先	弘前市保健センター （弘前市野田二丁目7-1） 電話 37-3750

市民の健康まつり

と き：令和8年（2026年）7月12日（日）

と ころ：ヒロコ3F及び

4F市民文化交流館ホール

（弘前市駅前町9-20）

主 催：弘前市・（一社）弘前市医師会

共 催：（一社）弘前歯科医師会・

（一社）弘前薬剤師会



※内容の詳細は広報ひろさきや市ホームページなどでお知らせします。