**さくっとずく出す！健康づくりセミナー　実施要領**

佐久保健福祉事務所

**１　趣旨・目的**

　　本事業は、令和7年度佐久地域振興費事業「健やか佐久プロジェクト～知ろう！食べよう！体を動かそう！みんなで健康づくり・フレイル予防～」の一環として、佐久地域に住む住民一人ひとりが日常的にスポーツに親しみ、ライフステージに応じた食生活や運動を実践する機会を提供することで、日ごろから自身や家族の健康について意識し、生活することが定着することを目指します。

**２　対象者**

　　佐久地域にて健康づくりに関する講習を希望する機関・団体等

**３　期間**

　　令和7年6月から令和8年2月まで

**４　事業内容**

　　公民館事業やサークル活動など佐久地域における各種団体等が開催する健康づくり関連教室等へ講師を派遣することで、住民の身近な場所で、専門家の指導を受けながら健康づくりを学び、実践する機会を提供する。

（１）内容

ア　申請者が希望する健康づくりに関する内容（食事、運動等）について、佐久保健福祉事務所健康づくり支援課へ相談した上で、講習内容に合う講師を派遣する。

イ　講習時間は120分以内の内容とする。

ウ　会場の設営等の準備は、申込者が行うものとする。また、講習内容により用具等が必要な場合は、事前に講師と協議することとする。

（２）申込方法

ア　申込者は、原則として実施の1か月前までに電話にて佐久保健福祉事務所健康づくり支援課と調整を行う。

イ　申込者は、調整終了後に「さくっとずく出す！健康づくりセミナー講師派遣申請書」（様式1）を佐久保健福祉事務所長あてに提出する。

（３）講師の選定

講師は、管内における職能団体等に所属する有識者（長野県栄養士会佐久支部会員、管内スポーツ推進員等）から佐久保健福祉事務所が認めたものとする。なお、選定については、東信教育事務所と連携を図り、選定する。

（４）実施結果報告

申込者は、実施後速やかに「さくっとずく出す！健康づくりセミナー講師派遣報告書」（様式2）を佐久保健福祉事務所長あてに報告する。

（５）経費

講師派遣に関する経費は、地域振興費事業の予算の範囲内において佐久保健福祉事務所が負担する。これ以外の費用が発生した場合は、申込者が負担するものとする。

（６）その他

より多くの住民へ健康づくりを学ぶ機会を提供するため、同一団体による講師派遣は、原則年度内2回までとする。ただし、講師派遣に経費が伴わない場合（佐久保健福祉事務所職員、東信教育事務所職員等が講師となる場合）はこの限りではない。