

ヘルスメイト養成講座の受講者募集！

あなたも健康食作りの コツを身に付けて 地域で活動してみませんか



■ヘルスメイトって？

ヘルスメイトとは、食生活改善推進員の愛称です。食生活を中心とした、各地域での健康づくり活動や全世代への食育を推進するボランティアで、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに市内で111人(令和4年度)が活躍しています。



■ヘルスメイト養成講座 熱意のある人大募集!!

この講座では、食を中心とした健康に関する学習をし、食生活改善推進員を目指してもらいます。講座を修了し、食を通じたボランティア活動の仲間入りをしませんか？

とき 令和4年8月～12月の全7回(別表のとおり)

※修了には規定の単位を取得する必要があります
ところ 市保健センター

対象 市内在住で20～70歳の男女

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

参加料 3,000円(テキスト代、調理実習食材費として開講式受付で集金します)

申込期間 7月4日(月)～19日(火)

申込み・問合せ先 電話か直接市保健センター(☎251321)へ

(別表)

令和4年度「食生活改善推進員養成講座」日程

回	開催日	内容	
		午前(9時30分～12時30分)	午後(1時～3時)
1	8月2日(火)	開講式 オリエンテーション	講義:『どうなの?日本のまんなか渋川市民の健康状況』
2	8月30日(火)	講義・調理実習:『生涯の健康をつくる子どもの食生活』	講義:『知っトク!健康づくり、9つのポイント』
3	9月15日(木)	講義・調理実習:『30年後、50年後の健康のために、今できること』	講義・実習:『大丈夫?あなたの食事をチェック!』
4	10月11日(火)	講義・調理実習:『1から作ってみよう♪郷土料理“おっきりこみ”』	講義:『すぐに使える!食中毒予防の心得』
5	10月26日(水)	講義・調理実習:『延ばそう!健康寿命』	講義・実習:『今さら聞けない!バランス良い献立の作り方』
6	11月16日(水)	講義:『理論を学んで、正しく身体を動かそう』	
7	12月15日(木)	閉講式 現役会員との交流会	
他	8～11月の間に1回	食改推の料理教室参加(複数日より1日選択)	

※講師の都合により日程・内容が変更になることがあります