

健康食のコツを学んで 地域で活動してみませんか

ヘルスマイトって？

ヘルスマイトとは、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、今年度は市内で107人が活躍しています。

食と健康に興味のある人を大募集！

この講座では、食を中心とした健康に関する学習を行い、ヘルスマイトを目指していただきます。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 8～12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 15人(定員を超えた場合は抽選)
参加料 3000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)
申込方法 電話または直接市保健センターへ
申込期間 7月5日(水)～19日(水)
詳しくは、市保健センター(☎251321)へ。

(別表) 令和5年度「食生活改善推進員養成講座」日程

回	とき	内容	
		午前(9時30分～12時30分)	午後(1時～3時)
1	8月3日(木)	開講式 オリエンテーション	講義:『どうなの?日本のまんなか茨川市民の健康状況』
2	8月31日(木)	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12日(火)	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24日(火)	講義・調理実習:『1から作ってみよう♪郷土料理"おつきりこみ"』	講義・実習:『今さら聞けない!バランスの良い献立の作り方』
5	11月9日(木)	講義・調理実習:『延ばそう!健康寿命』	講義:『すぐに使える!食中毒予防の心得』
6	11月24日(金)	講義:『理論を学んで、正しく身体を動かそう』	
7	12月14日(木)	現役会員との交流会 閉講式	

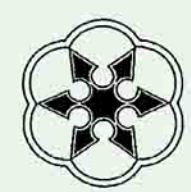
※講師の都合により日程・内容が変更になることがあります

ヘルスマイトがオススメする
今日のレシピ vol.51
『チーズ入り簡単わかめサラダ』

「広報しぶかわ」毎月15日号に、「ヘルスマイトがオススメする今日のレシピ」を連載しています。毎回、食材の栄養素などに関する情報をポイントとして紹介しています。

今日のレシピを連載中

食事の栄養バランスに大切な6つの基礎食品と、ヘルスマイトが手をつなぐ輪をイメージしています。



食生活改善推進員のシンボルマーク

食改善のシンボルマーク