

# 令和7年度 ヘルスマイト養成講座

始めてみませんか？**自分・家族・地域**のための食育アドバイザー  
養成講座修了後は、ヘルスマイトとしてボランティア活動に  
推進していただきます！

回	日程・内容	回	日程・内容
1	8月8日(金) 9時30分～12時00分 開講式 渋川市民の健康状況	5	11月21日(金) 9時30分～13時30分 高齢期の食育
	8月28日(木) 9時30分～13時30分 乳幼児・学童・思春期の食育		6
3	9月24日(水) 9時30分～13時30分 思春期の食育	7	12月17日(水) 9時30分～12時00分 閉講式
	10月29日(水) 9時30分～13時30分 郷土料理「おつきりこみ」		7回以外にヘルスマイト主催の料理教室等へ参加していただきます。

※内容は変更になる場合があります。 式、調理実習、講義、運動



ライフスタイル別に異なる  
テーマで調理実習を行います！

健康運動士による運動講  
習！健康には運動も大切で



ライフスタイル別の食育につ  
いて講義を行います！

## 申込み方法

- ☆申込先: 渋川市保健センター(第二庁舎1階) TEL:25-1321
- ☆対象: 市内在住で養成講座修了後、ヘルスマイトとしてボランティア活動ができる20～70歳までの男女
- ☆参加費: 3,000円(テキスト、調理実習材料代)
- ☆定員: 15名(先着順)
- ☆申込期間: 令和7年7月25日(金)まで

**受講者特典！！**  
普段でも大活躍商品  
プレゼント☆

# ヘルスマイトとは？



地域で食生活を中心とした生活習慣の改善を図り、市民の健康づくりを応援しているボランティア団体です。渋川市では現在、68名の会員で活動しています。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域における健康料理教室の開催や、保健事業への協力など、地域住民に密着した食生活及び生活習慣改善のための活動を行います。

渋川・伊香保・小野上・子持・赤城・北橋地区それぞれの地区で、健康や食を通じた健康づくりを応援するボランティア活動を行っています。



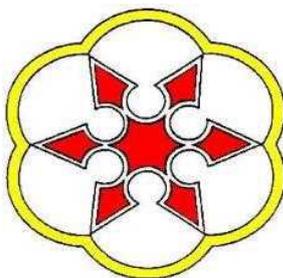
しぶかわクックパッドの掲載レシピを実際に調理し、撮影までを会員が実施しています。



渋川看護専門学校の学生へ、ぐんまの郷土料理の継承を目的とし、「おっきりこみ教室」を実施しました。



市内の小学生を対象に、夏休み期間で「おやこの食育教室」を実施しました。「皮から作るギョウザ、中華風コーンスープ、杏仁豆腐」を作りました。



会員研修も年に数回行います。この写真は、渋川保健福祉事務所の方から食品衛生について教えていただいた時のものです。



## ❖昨年度受講生の声❖

- ・食べる事は生命を維持する上で一番のことなので、受講を楽しみにしていました。
- ・食生活に関することに興味をもてた。
- ・次回の講座が待ち遠しかった。
- ・様々な料理が学べてやる気がわいた。

## ❖ヘルスマイト現会員からの声❖

- ・ヘルスマイトに入って、いろんな人と出会って、様々なことも知ることができたのが一番良かった！
- ・家庭でのレシピが増えた！
- ・ヘルスマイトで考えて調理するレシピはどれも栄養満点で簡単に作れるものばかり！！
- ・手作りの良さを改めて考えさせられ、毎回とても充実した時間を過ごしている！