

令和8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！皆さんの申込みをお待ちしています♪

回	日程・内容	回	日程・内容
1	8月5日(水) 9時30分～12時00分 🌸 開講式 📖 渋川市民の健康状況	5	11月13日(金) 9時30分～13時30分 🍲 📖 高齢期の食事
	8月27日(木) 9時30分～13時30分 🍲 📖 乳幼児・学童・思春期の食育		11月30日(月) 9時30分～12時00分 🏃 運動研修
3	9月30日(水) 9時30分～13時30分 🍲 📖 思春期の食育	7	12月16日(水) 9時30分～12時00分 🌸 閉講式
	10月27日(火) 9時30分～13時30分 🍲 📖 郷土料理「おっきりこみ」		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。 🌸 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す♪



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歳くらいまでの男女
- ☆参加費: 3,000円(テキスト、調理実習材料代)
- ☆定員: 10名(先着順)
- ☆申込期間: 令和8年7月21日(火)まで



受講者特典！！
普段でも大活躍商品
プレゼント☆

渋川市ヘルスマイトを紹介します♪

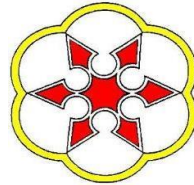


「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域における健康料理教室の開催や保健事業への協力など、地域住民に密着した食生活及び生活習慣改善のための活動を行っているボランティア団体です。

渋川市では現在67名の会員が、渋川伊香保・子持・小野上・赤城・北橘の各地区で市民の食を通じた健康づくりを応援する活動を行っています。



「生涯骨太クッキング」や「男性の健康料理教室」、「郷土料理教室」など、健康づくり推進のための料理教室を開催しています。



渋川看護専門学校の学生へ、麺から作る野菜たっぷりおっきりこみ教室を開催することで、若者世代へ郷土料理の継承を行っています。



市内の小学生を対象に、夏休み「おやこの食育教室」を実施しています。メニューは「おにぎらず、簡単チーズナムル、みたらし豆腐団子」で今年も好評でした！

保健センターのイベントや地区で開催されるお祭り、文化祭などにも協力しています。ピンクのエプロンを見かけたらお声がけください(^^)



ヘルスマイトになるには??

毎年開催している「ヘルスマイト養成講座」を修了していただくと翌年から会員としてボランティア活動に参加できます。

まずは自分の健康、家族の健康のために一緒に学んでみませんか。詳しくは、渋川市保健センターまでお問い合わせください。

❀現会員からのメッセージ❀

- いろんな人と出会って、様々なことも知ることができるので楽しい!
- 家庭で作るレシピが増えた!
- 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!