



あなたや周りの人を
「食」で健康にしませんか？

ヘルスマイト養成講座

参加者募集のご案内

申込締切日
9/19 (火)

健康的な食生活を実践するための知識や技術を学び、講座修了後は「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」として食に関するボランティア活動を行います。食や健康に関心がある人はぜひ参加してください。

【子どもから高齢者までの幅広い世代を対象とした活動を行っています】

- ・料理教室での講師やレシピの考案
- ・高齢者サロン等での食育に関する講話の実施 (テーマ例：低栄養予防の話)
- ・市が開催する料理教室での講師や調理補助
- ・市が開催するイベントでのブース出展



日程・内容 (全8回)

①	10/12(木)	開講式 市の健康の現状と目指すところ	⑤	12/14(木)	献立の立て方について 調理実習(高血圧予防の料理)
②	10/26(木)	家庭でできる食中毒予防について ヘルスマイト活動の実際	⑥	1/11(木)	生活習慣病とその予防について 運動実習(ウォーキング・ストレッチ等)
③	11/9(木)	バランスのよい食事について	⑦	1/25(木)	生活習慣病予防のための食生活 調理実習(骨粗しょう症予防の料理)
④	11/30(木)	年代別食生活のポイント 調理実習(肥満予防の料理)	⑧	2/8(木)	閉講式 今後の活動について

時間 午前9時30分～正午 (④⑤⑦は午後1時30分まで) **場所** レディヤンかすがい (鳥居松町2-247) (①③は市役所)

対象 市内在住で講座修了後、ヘルスマイトになり、地域への食育推進活動等にボランティアとして活動できる人

定員 20人(抽選) **費用** 食材料費 1,500円 (調理実習3回分)

申込 9/19(火)までに、市ホームページまたは電話(0568-85-6164)で

