

～食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座のご案内～

しよっかい
あなたも「食改さん」になりませんか
(ヘルスマイト)



「私達の健康は、
私たちの手で」を
スローガンに
家族や地域の健康づくり
活動をしています。

私達と一緒に
地域で楽しく
健康づくりを
広めましょう！

- ★日程・内容 平成28年6月から12月までの全8回コース
午前9時45分～午後1時
(詳しくは裏面をご覧ください)
- ★対象者 講座修了後、食生活改善推進員として活動に参加できる人
8回の講座に出席できる人
- ★場 所 北市民健康センター(岐阜市長良東2-140)
- ★募集人数 20名(先着順。定員になり次第締め切ります)
- ★費用 無料
(テキスト代:1,188円、調理実習費:1回400円程度実費徴収します)
- ★申込方法 北市民健康センターに電話で申し込みください。
※5月16日(月)から受付を開始します

【申込・問い合わせ先】

岐阜市北市民健康センター 電話:232-7681

講座の日程・内容

	日 程	内 容
1	6月 27日 (月)	開講式 食品衛生
2	7月 4日 (月)	食生活の基礎知識
3	8月 1日 (月)	生活習慣病の予防① 調理実習
4	8月 29日 (月)	生活習慣病の予防② 調理実習
5	9月 20日 (火)	年代別健康管理① 調理実習
6	10月 3日 (月)	年代別健康管理② 調理実習
7	11月 28日 (月)	地域の健康づくりについて
8	12月 5日 (月)	閉講式

※講座のほか、地域活動の見学が1～2回程度あります

～講座の様子～



～地域の活動の様子～



～食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは～



国の食生活改善の方針を受け、昭和45年に
全国組織として結成されたボランティア団体。
食について学び、健康づくり活動を
普及するため、各地域で活躍しています。

