

食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座のご案内

あなたもヘルスマイトになりませんか

「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。

～ヘルスマイトの皆さん～

- ★日程・内容 平成30年6月から平成31年1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
 - ・講座終了後、ヘルスマイトとしてお住まいの地区で仲間と活動できる人
 - ・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）



～和やかな雰囲気です講座を行っています～

- ★申込み方法 北市民健康センターに電話で申し込みください
※5月21日（月）から受付を開始します

申込み・問い合わせ先：岐阜市北市民健康センター 電話：232-7681

日程・講座内容

回	日 程 午前9時45分～午後1時	内 容
1	6月 21日 (木)	開講式 食品衛生
2	7月 19日 (木)	食生活の基礎知識
3	8月 30日 (木)	生活習慣病の予防① 調理実習
4	9月 20日 (木)	生活習慣病の予防② 調理実習
5	10月 18日 (木)	年代別健康管理① 調理実習
6	11月 15日 (木)	年代別健康管理② 調理実習
7	12月 20日 (木)	地域活動について
8	1月 24日 (木)	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。

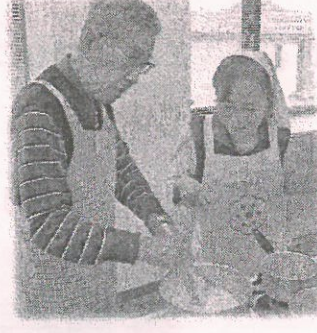
～ヘルスマイトさんの活動～



【生活習慣病予防】



【親子の食育教室】



【男性の料理教室】



【活動に向けて勉強会】

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です。

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。

「食改（しょっかい）さん」と呼ばれ、左のようなピンクとブルーのエプロンがトレードマークです。