

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 2019年6月から2020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 西部コミュニティセンター（岐阜市下鞆飼 1-105）
- ★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）



～和やかな雰囲気で開催しています～

- ★申し込み方法 北市民健康センターに電話で申し込みください
※5月20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 26日 (水)	開講式 食品衛生
2	7月 24日 (水)	食生活の基礎知識
3	8月 28日 (水)	生活習慣病の予防① 調理実習
4	9月 25日 (水)	生活習慣病の予防② 調理実習
5	10月 23日 (水)	年代別健康管理① 調理実習
6	11月 27日 (水)	年代別健康管理② 調理実習
7	12月 25日 (水)	地域活動について
8	1月 29日 (水)	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～



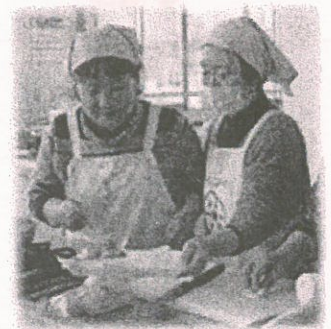
【高校生と調理実習】



【キッズトントン教室】



【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。