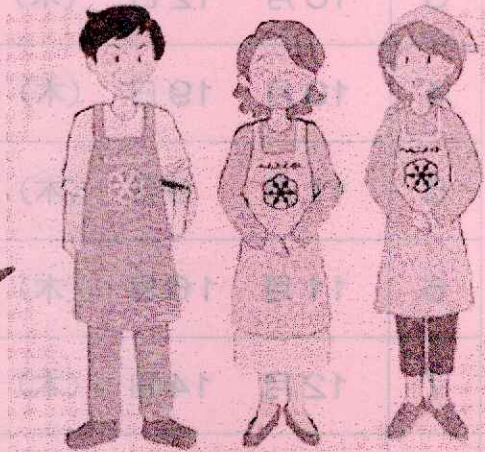


## 食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座のご案内

食生活を通して健康づくりの輪を広める『食生活改善推進員（ヘルスマイト）』として、地域で活躍していただけるボランティアを養成する『食生活改善推進員養成講座』を開催します。

「私たちの健康は、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。

一緒に健康づくりを始めましょう。



【日程】 令和5年9月から令和5年12月までの全8回コース  
午前10時～午後1時  
(詳しくは裏面をご覧ください)

【対象者】 8回の講座に出席できる人  
講座修了後、ヘルスマイトとしてお住まいの地区で仲間と一緒に  
ボランティア活動ができる人

【場所】 北保健センター（岐阜市長良東2-140）

【募集人数】 16名（先着順。定員になり次第締め切ります）

【受講料】 2,310円（テキスト代等）

【申込方法】 北保健センターに電話で申し込みください  
(受付時間：平日の午前8時45分から午後5時30分まで)  
※受付は、7月24日（月）から開始します。

申込み・問い合わせ先：岐阜市北保健センター 電話：058-232-7681



## 【日程・講座内容】

回	日にち	内容
1	9月 14日 (木)	開講式 食品衛生
2	9月 21日 (木)	食生活の基礎知識
3	10月 12日 (木)	生活習慣病の予防① 調理実習
4	10月 19日 (木)	生活習慣病の予防② 調理実習
5	11月 9日 (木)	年代別の健康管理① 調理実習
6	11月 16日 (木)	年代別の健康管理② 調理実習
7	12月 14日 (木)	地域活動に向けて
8	12月 21日 (木)	閉講式

※講座のほか、地域活動の見学があります。

※新型コロナウイルスの発生状況により、講座の予定が変更・中止になる可能性があります。

### 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、ピンクとブルーのエプロンがトレードマークです。

### ～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】



【公民館講座で講話】



【活動に向けて勉強会】