

# 令和2年度

# ヘルスマイト養成講座受講生募集

## (食生活改善推進員)

健康づくりのため、食を通じてボランティア活動をするヘルスマイトの養成講座を開講します。食や健康づくりに関心のある方の受講をお待ちしています。

健康づくりや食生活について学び、受講後は講座で得た知識を家庭や地域でいかしてみませんか？



## ヘルスマイト(食生活改善推進員)とは・・・



『私達の健康は私達の手で』をスローガンに食を通じた健康づくりのボランティアです。  
地域での親子料理教室や食生活改善のための教室の開催など健康的な食生活の普及活動をしています。

【申し込み受付期間】 4月20日(月)～5月29日(金)

★詳しい日程や内容などは裏面をご覧ください

問い合わせ・申込先

柳川市役所 健康づくり課 健康係 (14番窓口)

TEL 77-8536 FAX 74-5613

## ヘルスマイト養成講座

- 受講資格: ① 1年間を通じ講座に参加できる方  
② 講座修了後、食生活改善推進会に入会して地域の健康づくり活動ができる方

※食生活改善推進員養成講座の修了者をご遠慮下さい。

会 場: 柳川総合保健福祉センター〈水の郷〉

募集人員: 先着20名

受講料: 無料(テキスト代 1000円、別途実習費を徴収します)

## ヘルスマイト養成講座プログラム

	日 時	内 容
1	6月12日(金) 9:30~11:30	開講式 健康づくりと食生活
2	7月10日(金) 9:30~11:30	食品衛生と食品の表示
3	★8月7日(金) 9:30~12:30	栄養の基礎知識
4	9月10日(金) 9:30~11:30	私の食事量を計算してみよう
5	★10月9日(金) 9:30~12:30	生活習慣病 ① メタボリック症候群
6	11月13日(金) 9:30~11:30	健康づくりと身体活動
7	★12月11日(金) 9:30~12:30	生活習慣病 ② 高血圧
8	★1月8日(金) 9:30~12:30	年代別の食生活のポイント
9	★2月12日(金) 9:30~12:30	高齢者の食事について
10	3月5日(金) 9:30~11:30	ヘルスマイトと地区活動について 閉講式

★は講義と調理実習、その他の回は講義のみとなります。

8回以上出席された方には  
修了証書をお渡しします

