

～ヘルスマイトになって一緒に活動しませんか～

栄養教室（食生活改善推進員養成講座）受講生を募集

ヘルスマイト（食生活改善推進員の愛称）になって、自分自身や家族、地域の健康のために食生活や健康に関するさまざまなことを学びませんか。男性も受講できます。

ヘルスマイトは、食生活を通じて健康づくりに関するボランティア活動を行っています。

栄養教室で得た知識と技術を家庭や地域で生かし、健康づくりの輪を広げましょう。

とき 8月21日、9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日いずれも火曜日の9時30分～15時
※全6回。ただし、1回目は9時30分～12時、6回目は9時30分～14時30分。

ところ 中央保健センター

対象 原則として全6回の受講が可能で、受講後に食生活改善推進協議会に入会ができる人

定員 先着36人

受講費 3,500円（テキスト・材料費など）

申し込み 6月27日（水）～7月11日（水）に直接または電話で同保健センター（☎229-3164）へ

私たちと一緒に活動しませんか？

私たちヘルスマイトは、「私たちの健康は私たちの手で」を活動スローガンに、10支部で各地域の市民の皆さんと楽しく触れ合いながら、健康づくりのお手伝いをしています。



～あなたの周りに健康づくりの輪を広げてみませんか～

いきいき健康教室（健康づくり推進員養成講座）受講生を募集

いきいき健康教室は、健康づくり（食事、運動、歯、こころなど）について楽しく学び、まずは自分自身がより一層健康になること、そして得た知識や体験したことを仲間と一緒に地域に広める活動をしていただく健康づくり推進員の養成講座です。

とき・ところ・問い合わせ

とき（いずれも13時30分～15時30分、全5回）	ところ・問い合わせ
7月23日・30日、8月6日・20日・27日 いずれも月曜日	白山保健センター ☎262-7294
8月29日、9月5日・12日・26日、10月3日 いずれも水曜日	中央保健センター ☎229-3164
9月28日、10月5日・12日・19日・26日 いずれも金曜日	久居保健センター ☎255-8864

対象 原則として全5回の受講が可能で、受講後に健康づくり推進連絡協議会に入会し、健康づくりに関するボランティアとして活動できる人

定員 先着各30人程度

※各会場の申込人数が5人に満たないときは開催しない場合があります。

受講費 無料

申し込み 6月27日（水）から直接または電話で希望する保健センターへ

私たちと一緒に活動しませんか？

私たち健康づくり推進員は、10支部となり、それぞれの支部ごとに地域でウォーキングや健康体操、体力チェックなど、楽しみながら健康づくりを広めています。



毎年6月は
「食育月間」

食材の生産や食事作りに関わる人、
食材そのものに「ありがとう」の
気持ちを持って食べましょう。

毎月19日は「食育の日」

家族や仲間と楽しく！おいしく！食事をしましょう。

