

**受講生
募集!**

食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト)になって、自分自身や家族、地域の健康について一緒に考えてみませんか?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。

栄養や調理の基礎知識、年代別の食育など食生活を中心に幅広く健康づくりについて学ぶとともに、調理実習などを通じて活動するために必要な知識・技術を楽しく学ぶ講座です。男性も受講できます。

とき 9月3日・17日、10月1日・15日・29日、11月19日いずれも火曜日9時30分～15時30分

※全6回。ただし、1回目は9時30分～12時15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28日(金)～7月12日(金)に直接または電話で中央保健センター(☎229-3164)へ

**私達と一緒に
活動しませんか?**



私たちヘルスマイトは、「私たちの健康は私達の手で」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。私達と一緒に健康づくりの輪を広げましょう。

問い合わせ 中央保健センター ☎229-3164

出前健康教室・健康相談 **元気づくり教室** をご活用ください

自主グループや自治会・老人会・PTA活動など、地域の団体から依頼を受け、保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士などが地域の会場に出向き、健康講話や体操、健康相談を行う「元気づくり教室」を開催しています。

皆さんの健康づくりにお役立てください。

回数 1団体につき年に2回程度(原則として月～金曜日の9時～17時、木曜日の午後は除く)

費用 無料

申し込み 開催予定日の1カ月前までに各保健センターへ

内容

栄養・食事

歯とお口の健康

生活習慣病・がん

タバコ・お酒

骨の健康
※骨密度測定実施

運動

休養・こころ

感染症・熱中症

介護予防と健康づくり

災害への備え

津市健康づくり計画について

※内容は相談に応じます。時間により組み合わせることもできます。