

# ヘルスマイト養成講座

(食生活改善推進員)



## 受講生募集



ヘルスマイトとは、「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に健康な食生活について学び、家族や地域のみなさんがいきいきと健康に暮らせるようにお手伝いをするボランティアです。

公民館などで、生活習慣病予防の講話と調理実習を行う『食の健康教室伝達会』『親子クッキング』などのサポートや地域のイベントへの参加、協力をしています。現在、佐賀市では60～70代を中心に約600名のヘルスマイトが活躍しています。もちろん、30代、40代、50代の方々も大歓迎です！興味のある方は、まず、お問い合わせください。

### ◎応募要領

対象： 市内在住で、養成講座修了後、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる人（概ね70歳以下）

期間： 令和6年10月～令和6年2月

場所： ほほえみ館

日程： 10月4日(金)・・・開講式

10月24日(木)、11月22日(金)、12月5日(木)、  
1月23日(木)、2月14日(金)・・・修了式

内容： 9:30～10:30 健康や栄養に関する講話  
10:30～13:00 調理実習・試食  
13:15～15:00 健康や栄養に関する講話

※カリキュラムは裏面をご覧ください

定員： 50人（定員になり次第締め切ります）

受講料： 1,500円程度（テキスト代）



### ◎申し込み・問い合わせ

申込期限： 令和6年8月30日(金)まで

申込方法： 電話またはFAX

電話の際は、『ヘルスマイト養成講座受講希望』とお伝えください

佐賀市役所 健康づくり課 健康推進係

TEL 40-7283

FAX 40-7380



# 令和6年度 ヘルスマイト養成講座カリキュラム



回	場所	月 日	講 義		調理実習	講 義
			9:30~10:30		10:30~13:00	13:15~15:00
1		10月4日 (金)	開講式 オリエンテーション	栄養・調理の基礎知識 (管理栄養士) ~12:00まで		
			1階 きらきら学習室 / 3階 健康料理講習室			
2		10月24日 (木)	佐賀市の健康づくり事業 健診を活かすために (保健師)	高血圧予防の食べ方 うす味でおいしく食べよう	歯科保健教室 (外来講師)	
			1階 きらきら学習室	3階 健康料理講習室	1階 きらきら学習室	
3		11月22日 (金)	食品衛生と食品表示 (外来講師)	糖尿病予防の食べ方 野菜をたっぷり食べよう	ごみの出し方基礎知識 (循環型社会推進課3R推進係)	
			1階 きらきら学習室	3階 健康料理講習室	1階 きらきら学習室	
4		12月5日 (木)	食事記録から 食生活を振り返ろう (管理栄養士)	動脈硬化を予防しよう 脂質を減らす食べ方	運動を楽しもう (健康運動指導士)	
			1階 きらきら学習室	3階 健康料理講習室	4階 軽スポーツ室	
5		1月23日 (木)	地区組織について (管理栄養士)	ロコモティブシンドローム を予防しよう	メンタルヘルス研修会 (外来講師)	
			1階 きらきら学習室	3階 健康料理講習室	1階 きらきら学習室	
6		2月14日 (金)	修了式	食生活改善推進協議会との顔合せ ~12:00まで		
			1階 きらきら学習室			

## ヘルスマイト養成講座FAX申込書 (0952-40-7380)

ふりがな

氏名

---

住所

〒

-

---

電話番号

-

-

---

生年月日

年

月

日

---