

# 令和6年度 食生活等改善推進員セミナー ヘルスマイト養成講座

## 食生活等改善推進員（ヘルスマイト）とは？

地域において食生活を中心とした健康づくりに取り組むボランティアです。  
「栄養」「運動」「休養」の調和のとれた健康づくりを地域に広めるために、  
子どもから高齢者まで健全な食生活を実践することのできる食育活動等を進めています。

受講生  
募集

セミナーで健康づくりの知識を習得し、  
修了後には、地域で楽しく健康づくりの活動を始めましょう。



**第1回** 7月12日（金）

- ・開講式 オリエンテーション
- ・食生活等改善推進員とは

**第2回** 8月30日（金）

- ・講話「暮らしの中の生活衛生」
- ・食中毒、環境衛生等について

**第3回** 9月27日（金）

- ・講話「生活習慣病の基礎知識」
- ・健康づくりと食生活①（調理実演）

**第4回** 10月18日（金）

- ・地区活動とは
- ・目標づくりと献立作成（調理実演）

**第5回** 11月28日（木）

- ・講話と実技「歯周疾患予防について」
- ・健康づくりと食生活②

**第6回** 12月20日（金）

- ・講話と実技「健康づくりと身体活動」

**第7回** 1月31日（金）

- ・講話「地域の特徴と課題」
- ・健康づくりと食生活③（調理実演）
- ・食生活等改善推進員の地区活動

**第8回** 2月28日（金）

- ・健康づくりと食生活④
- ・修了式

- 時間 午後1時30分から4時00分まで
- 会場 港北区役所1階健診会場内 予防接種室 他
- 対象 港北区内在住、全8回出席できる方で、当セミナーを初めて受講する方
- 定員 25人(多数抽選)
- 費用 テキスト代 1,350円程度(受講者の方に別途ご案内します)
- 申込方法 6月14日(金)までに以下のいずれかの方法でお申込みください。  
ホームページ、または電話、FAX、窓口(港北区役所3階37番)



→下の申込書にご記入の上、ご提出ください。

港北区 ヘルスマイト

検索



《申込み・問合せ》港北福祉保健センター健康づくり係  
TEL:045-540-2362 / FAX:045-540-2368

FAXの場合は切り取らずに送信してください

令和6年度 食生活等改善推進員セミナー(ヘルスマイト養成講座)申込書

住所：港北区

氏名：

電話番号