



平成30年度

3年ぶりの開講です!

## ヘルスマイト養成講座を開講します!

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、健康づくりのため、良い食生活を普及するボランティアで、全国組織の団体に所属して活動しています。牛久市では53人の会員が、幼稚園、保育園での食育教室や市民向けの減塩講座、料理教室で食事の大切さを伝えています。

養成講座は、ヘルスマイトとして地域でボランティア活動をするために必要な「食を通した健康づくり」の基礎知識を学ぶ全8回の講座です。

市民への  
食育活動



健康づくり  
で地域に  
貢献

### 【養成講座(全8回)】

	日にち	時間	場所
第1講座	平成30年10月 2日(火)	9:30～15:00	市保健センター2F 研修室 栄養実習室 保健指導室
第2講座	10月23日(火)	9:30～14:30	
第3講座	11月 1日(木)	9:30～14:30	
第4講座	11月30日(金)	9:30～14:30	
第5講座	12月19日(水)	9:30～14:30	
第6講座	平成31年 1月29日(火)	9:30～14:30	
第7講座	2月14日(木)	9:30～14:30	
第8講座	3月 1日(金)	9:30～12:00	

### 応募の対象となる方

- ◆牛久市在住の成人女性/20人(先着順)
- ◆養成講座終了後「牛久市食生活改善推進員協議会」に加入し、お住まいの地域を中心に健康づくりのためのボランティア活動ができる方。※活動は平成31年4月からとなります。

年齢制限はありません  
20歳以上で活動意欲が旺盛な方  
お待ちしております!

### 参加費

テキスト代として1,080円(税込)

### 申し込み

- ◆申込期間/8月2日(木)～8月31日(金)
- ◆電話・FAX・Eメールまたは、保健センター窓口へ直接お越しください。  
FAX・Eメールの場合は「ヘルスマイト養成講座申込」と明記の上、①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④生年月日を記載してください。  
※FAX・Eメールでお申し込みの場合は個人情報となるため、送り間違いなどにご留意ください。受信後3日以内に受付完了の連絡をいたします。

【申し込み・問い合わせ(平日午前8時30分～午後5時15分)】健康づくり推進課(市保健センター)

☎内線1744 FAX 873-1775 ㊚kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp