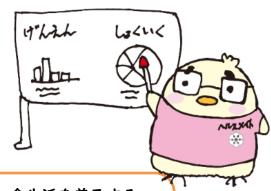
# あなたもヘルスメイト (食生活改善推進員)になりませんか

## 令和5年度 ヘルスメイト養成講座を開講します





ヘルスメイトは健康づくりのため、良い食生活を普及する ボランテイアで、全国組織の団体に所属して活動しています。 牛久市では32名の会員が幼稚園、保育園等での食育教室や 市民向けの料理教室で食事の大切さを伝えています。

養成講座は、ヘルスメイト(食生活改善推進員)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。

#### ●応 募(募集人数:24名)

・牛久市在住の方

・養成講座に全日程出席できる方

男女問わず、食に関心 のある方 大歓迎!

・養成講座終了後(令和6年4月~)「牛久市食生活改善推進員協議会」に所属 し、お住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 ※活動は平日(時間は概ね9:30~16:00の間)が中心となります。

### ●日 程:10月~2月(全8回)3月修了式

10月	II月	12月	I 月	2 月	3月 (修了式)
3日(火) 30日(月)	I 0日(金) 29日(水)	I 5日(金)	30日(火)	I3日(火) 28日(水)	13日(水)

●場 所:牛久市保健センター 2F研修室・栄養実習室・保健指導室 ●時 間:9:30~|2:30(修了式は、|0:00~||:30)

●参加費:テキスト代 I,386円(税込み)

●申込み期間:8月 | 日(火)~8月3 | 日(木)

※定員に達した時点で受付終了となります。

#### 講座日程・内容

	日時	内容	講師	
I 0月3日(火) 9:30~12:30	オリエンテーション	健康づくり推進課管理栄養士		
		開講式	竜ケ崎保健所長 健康づくり推進課長 食生活改善推進員協議会長	
		講義「国民の健康状態と健康日本2 I」 「期待される食生活改善推進員」	竜ケ崎保健所管理栄養士	
2	10月30日(月)	講義「食中毒予防」	食品衛生監視員	
_	9:30~12:30	講義「牛久市のヘルスメイトの活動について」	健康づくり推進課管理栄養士	
3	月  0日(金)	講義「生活習慣病を予防するために」	健康づくり推進課保健師	
3	9:30~12:30	講義「食事バランスガイド」について	健康づくり推進課管理栄養士	
4	ⅠⅠ月29日(水)	講義「栄養食事の基礎知識」	健康づくり推進課管理栄養士	
4	9:30~12:30	講義「食品成分表の使い方」	<b>校</b> 塚 7、7 推连球自经术侵工	
5	1 2月   5日(金) 9:30~12:30	講義「調理の基本」 調理実習「バランスの良い食事」	健康づくり推進課管理栄養士	
	1月30日(火)	講義「対象別食育のポイント」①		
6	9:30~12:30	調理実習「高齢者向けの食事」	健康づくり推進課管理栄養士	
7	2月13日(火)	講義「身体活動・運動の基本」	健康づくり推進課理学療法士	
'/	9:30~12:30	講義「対象別食育のポイント」②	健康づくり推進課管理栄養士	
8	2月28日(水)	講義「生活習慣予防」味噌汁塩分測定	健康づくり推進課管理栄養士	
	9:30~12:30	調理実習「減塩」		
	3月13日(水)	修了式「修了証書授与」	健康づくり推進課長	
	10:00~11:30	会員登録	健康づくり推進課管理栄養士	

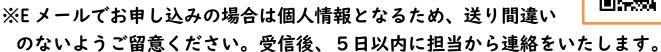
#### ●申込み

電話・Eメールまたは保健センター窓口へ

メールでお申込みの方はこちらの QR コードからメールを送ってください。 QR コードを読み取り後→ メール作成画面はこちらを選択

Eメールの場合は「ヘルスメイト養成講座」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。





●申込み・問い合わせ先

牛久市 健康づくり推進課(保健センター) 担当:森・平田・加藤

電話:029-873-2111(代)内線 1744 (平日(月~金)8:30~17:15)

メールアドレス: kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp