

あなたもヘルスマイト (食生活改善推進員) になりませんか

令和5年度 ヘルスマイト養成講座を開講します



ヘルスマ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、ヘルスマイト（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「食を通じた健康づくり」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
 - ・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。

男女問わず、食に関心のある方 大歓迎！

●日程：10月～2月(全8回) 3月修了式

10月	11月	12月	1月	2月	3月 (修了式)
3日(火) 30日(月)	10日(金) 29日(水)	15日(金)	30日(火)	13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：9:30～12:30（修了式は、10:00～11:30）
- 参加費：テキスト代 1,386円（税込み）
- 申込み期間：8月1日（火）～8月31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
1	10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	竜ヶ崎保健所長 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21」 「期待される食生活改善推進員」	竜ヶ崎保健所管理栄養士
2	10月30日(月) 9:30~12:30	講義「食中毒予防」 講義「牛久市のヘルスマイトの活動について」	食品衛生監視員 健康づくり推進課管理栄養士
3	11月10日(金) 9:30~12:30	講義「生活習慣病を予防するために」 講義「食事バランスガイド」について	健康づくり推進課保健師 健康づくり推進課管理栄養士
4	11月29日(水) 9:30~12:30	講義「栄養食事の基礎知識」 講義「食品成分表の使い方」	健康づくり推進課管理栄養士
5	12月15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
6	1月30日(火) 9:30~12:30	講義「対象別食育のポイント」① 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) 9:30~12:30	講義「身体活動・運動の基本」 講義「対象別食育のポイント」②	健康づくり推進課理学療法士 健康づくり推進課管理栄養士
8	2月28日(水) 9:30~12:30	講義「生活習慣予防」味噌汁塩分測定 調理実習「減塩」	健康づくり推進課管理栄養士
	3月13日(水) 10:00~11:30	修了式「修了証書授与」 会員登録	健康づくり推進課長 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

Eメールの場合は「ヘルスマイト養成講座」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。

※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

のないようご注意ください。受信後、5日以内に担当から連絡をいたします。

●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

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

