



## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)募集～私たちの健康は私たちの手で～

市では、食を通じた健康づくりをボランティアで行う“食生活改善推進員”が活躍しています。食生活改善推進員とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を目的に、自主的な活動と市への支援活動の両面から進めています。会員は現在29人で、健康づくり計画、食育推進計画の目標である「野菜摂取量アップ」や「朝食を欠食する人の割合を減らす」等を地域へ伝え、よりよい食習慣づくりを広めています。

### ○ボランティア活動内容(平成30年度一部紹介)

- ・親子料理教室の開催
- ・健康福祉まつりで野菜のおやつ試食提供
- ・市の保健事業(離乳食教室等)のお手伝い



一緒に活動していただける新しい仲間を募集し、養成講座を開催します

### 食生活改善推進員 養成講座プログラム日程

	日 時	主な内容
第1回	10月 21日(月) 午前 9時30分～正午	開講式、講義
第2回	10月 24日(木) 午後 1時30分～午後3時00分	運動
第3回	11月 5日(火) 午前 9時30分～正午	講義
第4回	11月 13日(水) 午前10時00分～午後1時30分	講義、調理実習
第5回	11月 21日(木) 午前10時00分～午後1時30分	講義、調理実習
第6回	11月 27日(水) 午前 9時30分～正午	定例会参加、修了式

**場 所** 美和保健センター(第4回のみ七宝保健センター)

**対 象** 養成講座プログラムにすべて参加でき、活動趣旨をご理解いただける方(男女問わず65歳まで)

**定 員** 10人

**費 用** テキスト代1,100円(税別)、別途調理実習材料費が必要です。

**申 込** 9月24日(火)までに美和保健センターにお申し込みください。

**問合せ先** 美和保健センター ☎443・3838



## しっかり食べよう!お惣菜活用術

65歳以上の方を対象に料理教室を開催します。

元気で健やかな毎日をおくるために、高齢期の食生活のポイントを学びながら、お惣菜を活用する料理を作ってみませんか?



日 時	9月25日(水)	11月13日(水)	12月3日(火)
	午前10時～午後1時		
場 所	美和保健センター	七宝保健センター	コミュニティプラザ萱津
定 員	20人	15人	20人
内 容	高齢期の食生活についての講話・お惣菜を活用した調理実習		
費 用	無料		
持ち物	筆記用具、エプロン、ふきん、三角巾(ない場合は手ぬぐいでも可)		
申 込	8月7日(水)から各保健センターの窓口または電話でお申し込みください。1教室につき、おひとり年1回の参加とさせていただきます。コミュニティプラザ萱津会場のお申込み、問合せは甚目寺保健センターです。		
問合せ先	美和保健センター ☎443・3838	七宝保健センター ☎441・5665	甚目寺保健センター ☎443・0005