

令和6年度

# ヘルスマイト 食生活等改善推進員 養成セミナー 受講者募集!

健康づくりを学んで、  
地域で活躍しませんか?



バランスのよい食生活のポイントや健康な身体を維持するための運動等を学び、健康づくりの輪を広げるための食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）を養成する講座です。楽しく学び、家庭や地域で実践してみませんか？

	日時		内容	会場
第1回	9月27日(金)	9時30分 ~11時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり総論</li> <li>生活習慣病予防について</li> <li>バランスのとれた食生活と運動・休養について</li> <li>食品や環境の衛生について</li> <li>お口の健康について</li> <li>食生活等改善推進員の活動について 等</li> </ul> *講話や調理実演、運動などを交え、総合的に学習します。	神奈川区役所 別館2階 栄養相談室 ほか
第2回	10月11日(金)			
第3回	10月25日(金)			
第4回	11月21日(木)	13時30分 ~15時30分		
第5回	12月17日(火)	9時30分 ~11時30分		
第6回	令和7年 1月14日(火)	9時30分 ~11時30分		
第7回	2月7日(金)	10時~15時		
第8回				

※上記のほかに、横浜市合同研修会(講演会)があります。詳細は受講決定後に御案内します。

定員：20人（神奈川区在住の方） 原則、全日程出席できる方

費用：テキスト代1,350円程度

申込み：令和6年8月31日（金）までに、下記申込先にご連絡ください。

### 【問合せ・申込み先】

神奈川区福祉保健センター福祉保健課健康づくり係 担当：栄養士

電話 045-411-7138 ※平日9時から17時まで

FAX 045-316-7877 ※氏名、住所、電話番号を記入

HPから電子申請でも申込できます。

