

令和4年度

ヘルスマイト 食生活等改善推進員 養成講座 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13日(火)	9時30分 ~11時30分	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり総論 生活習慣病予防について バランスのとれた食生活と運動・休養について 食品や環境の衛生について お口の健康について 食生活等改善推進員の活動について 等 	神奈川県役所内 会議室
第2回	10月4日(火)			
第3回	10月28日(金)			
第4回	11月15日(火)			
第5回	12月15日(木)	13時30分 ~15時30分		
第6回	令和5年	10時~15時	*講話や調理実演などを交え、 総合的に学習します。	
第7回	1月17日(火)			
第8回	2月3日(金)	9時30分 ~11時30分		

※上記のほか、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(神奈川県在住の方) 原則、全日程出席できる方

費用：テキスト代1,210円

申込み：令和4年8月19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】

神奈川県福祉保健センター福祉保健課健康づくり係 担当：鈴木・石山

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

