



令和4年度 港南区福祉保健センター

受講者募集
申込締切:8/12

ヘルスマイト 食生活等改善推進員 養成セミナー

全8回

健康づくりを学んで、地域で活躍しませんか

地域で健康づくりをすすめるボランティアであるヘルスマイトを養成するセミナーです。
食生活や健康づくりに興味のある方でしたらどなたでもお申込みができます。

食育



運動



私たちの健康は私たちの手で

日程

9月7・21日 10月5・26日 11月30日 12月7日

令和5年1月11日 2月1日 すべて水曜日

会場 港南区役所会議室 または栄養相談室（3F）

時間 13時30分～15時30分

対象 港南区民 原則全8回出席できる方（定員20人）

費用 テキスト代 1,200円程度

内容

食生活・お口の健康・生活習慣病予防・食品衛生等の講義、運動講座など



申し込み・問合せ

港南区福祉保健センター健康づくり係（港南区役所5階53番窓口）

電話 045-847-8437 *平日9時から17時まで

FAX 045-846-5981 *講座名、氏名、住所、電話番号を記入

講座ホームページ
チラシを掲載しています





食生活等改善推進員セミナー プログラム(令和4年度)



回	日 程	内 容
①	9月7日(水)	開講式、オリエンテーション、港南区の健康づくり
②	9月21日(水)	生活習慣病予防と食生活について
③	10月5日(水)	年代別食育、ヘルスマイトの活動、活動計画
④	10月26日(水)	運動実技 運動の意義について
⑤	11月30日(水)	食品衛生、食事バランスガイド
⑥	12月7日(水)	献立の立て方、調理実演、食品成分表の使い方
⑦	令和5年 1月11日(水)	歯とお口の健康、こころと身体の健康づくり
⑧	2月1日(水)	地域での健康づくり、修了式
	令和4年12月2日(金)	食生活等改善推進員全市研修会(南公会堂)

*日程・内容は一部変更になる場合があります。

*お申し込みいただいた方には、セミナー開講前に日程表等をお送りします。



地域での健康づくり計画



ヘルスマイトによる調理実演



イスに座って体操

野菜摂取量のわかる
ベジメータ測定や
体組成計測定も
体験できます



野菜たっぷり、バラン
スのよい食事を摂る
ようになりました

毎月、楽しく受講し
お友だちができた。
ヘルスマイトの
活動も楽しみです。

健康に関して
正しい情報を得る
ことができました

