

食生活等改善推進員 養成講座

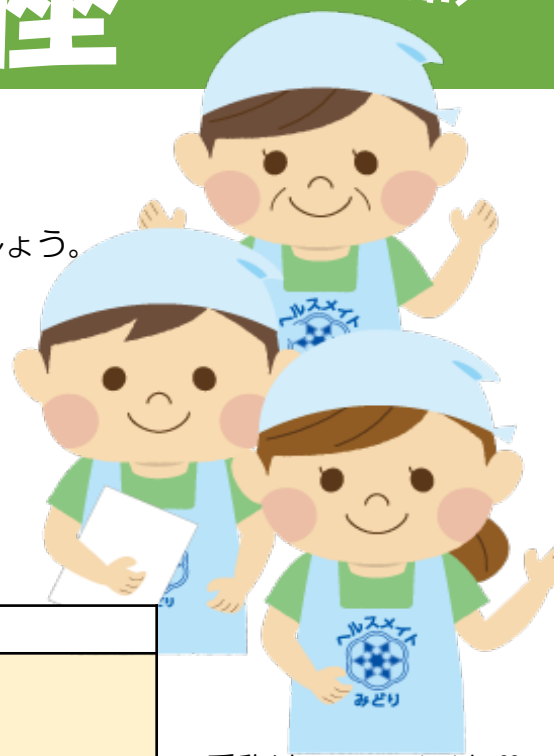
先着20名！

「食」と「運動」等での健康づくりを中心として、
食育や生活習慣病予防、地域活動などについて学びます。
受講後は、ボランティア活動で地域のふれあいを深めましょう。

- 【時間】 午後1時30分～午後4時00分
- 【会場】 緑区役所 3A会議室 他
- 【対象】 緑区在住、原則8回以上出席できる方
- 【定員】 先着20名
- 【費用】 無料

【日程】

回数	月 日	主な内容
1	令和8年 7月13日 (月)	・健康づくりと食生活
2	8月17日 (月)	・生活習慣病の基礎知識
3	9月14日 (月)	・健康づくりと身体活動（運動実技）
4	10月19日 (月)	・こころとからだの健康づくり
5	11月17日 (火)	・お口の健康
6	11月30日 (月)	・暮らしの中の食品衛生・環境衛生
7	12月14日 (月)	・ヘルスマイトの活動紹介
8	令和9年 1月18日 (月)	・地域の健康づくりと仲間づくり
9	2月 8日 (月)	・横浜市合同研修会 など



愛称はヘルスマイト♡

6月11日(木)
～6月30日(火)
申込受付

詳細はホームページへ



【申込】

6月11日(木)から電話・FAX・Webページ(電子申請)・窓口で受付
※FAXでお申込みの場合は、件名を「食生活等改善推進員養成講座申込」とし、住所・氏名・
年齢・電話番号を記載してください。
※過去に養成講座を修了したことのある方の応募はご遠慮ください。

問合せ・申込み先

緑区福祉保健課 健康づくり係 TEL: 045-930-2357 FAX: 045-930-2355