

# 食生活等改善推進員 (ヘルスマイト)養成講座

8回以上出席した方には『修了証』を交付します

“食を中心とした健康づくりボランティア”として  
地域で活動はじめませんか?

## 日程

全9回 原則金曜日 時間：午前10～12時

7月31日、8月28日、9月18日、10月16日、11月30日\*  
12月18日、令和9年1月29日、2月12日、3月5日

\*曜日、時間異なります

会場：南区総合庁舎 4階 多目的室 ほか



食育活動の様子

## 主な講座内容

- 健康づくりに関すること
  - ・食生活と栄養
  - ・生活習慣病の予防
  - ・身体活動と運動
  - ・こころの健康
  - ・歯周疾患予防
- 食品の衛生
- 地域での活動
  - ヘルスマイトのボランティア活動
- 開講式・修了式 など

## お申込み

申込方法： 申込みフォーム・電話・FAX からお申込みください

申込事項： 名前、住所、連絡先（電話番号、Eメールアドレス[任意]）

※南区内在住で、原則すべての回に出席できる方

申込み期限：令和8年7月24日（金）

定員： 30人 ※お申込み多数の際は抽選となります



申込みフォーム

一緒に健康づくりを  
推進しましょう。



## お申込み・お問合せ

平日9時から17時まで

南区福祉保健センター健康づくり係（南区役所 4階 41番窓口）

電話：341-1185

FAX：341-1189

担当： 関、鈴木(礼)