



# 地域の健康を支える 仲間になりませんか？

8月21日  
募集〆切

## 食生活等改善推進員養成講座(全8回)



(区役所のイベント協力)



(保育園で食育講座)



(調理実習)



(減塩のおはなし)

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(食生活等改善推進員)を養成する講座です。  
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。

※原則全8回出席できる方

日時

令和8年9月4日(金)～令和9年3月5日(金)(全8回)  
午後1時30分～午後4時 ※詳細は、裏面を御覧ください

会場

西区役所3階栄養相談室ほか

内容

食生活・生活習慣病等の講話等

費用

無料

対象

西区在住の方 20人(応募多数の場合は抽選)

**申し込み・問合せ** 締め切り8月21日(金)

西区福祉保健センター健康づくり係(西区役所2階25番窓口)

電話:045-320-8439 \*平日9時から17時まで

FAX:045-324-3703(氏名、住所、電話番号を記入)

電子申請:右の二次元コードからお申込みください



# 食生活等改善推進員養成講座 プログラム（令和8年度）

（全8回。その他に横浜市全体の研修会にも参加できます。）

日 程	内 容
9月4日(金)	健康づくりと食生活
9月29日(火)	生活習慣病の基礎知識
10月27日(火)	暮らしの中の食品衛生、環境衛生
11月20日(金)	生活習慣病予防の食生活
12月22日(火)	地域の健康づくりの取り組み
令和9年 1月8日(金)	健康づくりと運動
2月12日(金)	お口の健康について
3月5日(金)	調理実習
令和8年 11月30日(月)	食生活等改善推進員と地域活動 など
令和8年 11月30日(月)	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、**8月中に日程表等を郵送します。**



〈体操講座〉

昨年の講座の様子



〈医師からの  
生活習慣病予防の話〉



〈調理実習〉