

8月8日  
まで!

# あなたの健康が、 周りも健康にしていく

## 食生活等改善推進委員養成講座(全8回)



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(食生活等改善推進委員)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6年9月6日(金)～令和7年3月4日(火)(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

1400円程度(テキスト代)

対象

西区在住の方 20人(抽選)

**申し込み・問合せ** 締め切り8月8日(木)

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6年度)

(全8回)

日 程	内 容
9月6日(金)	健康づくりと食生活
9月24日(火)	生活習慣病の基礎知識
10月29日(火)	暮らしの中の食品衛生、環境衛生
11月26日(火)	生活習慣病予防の食生活
12月20日(金)	地域の健康づくりの取り組み
令和7年 1月24日(金)	健康づくりと運動
2月14日(金)	お口の健康について
3月4日(火)	食生活等改善推進員と地域活動 など
令和6年 12月6日(金)	食生活等改善推進員全市研修会(港南公会堂)

\*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26日頃までに日程表等を郵送します。

