

9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5年9月26日(火) 令和6年3月5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

1200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9月8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5年度)

(全8回)

日 程	内 容
9月26日(火)	健康づくりと食生活
10月24日(火)	生活習慣病の基礎知識
11月10日(金)	暮らしの中の食品衛生、環境衛生
11月28日(火)	生活習慣病予防の食生活
12月15日(金)	地域の健康づくりの取り組み 健康づくりと運動
令和6年 1月9日(火)	お口の健康について
2月2日(金)	食生活等改善推進員と地域活動 など
3月5日(火)	
令和5年 12月1日(金)	食生活等改善推進員全市研修会(磯子公会堂)

*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、講座開講前に日程表等をお送りします。

