

ボランティア養成講座

食育

健康

# 食生活等 改善推進員 セミナー

全8回



いろんな内容が  
載ってるね!  
おもしろそう!



食や健康づくりの基本を学べる!  
ご自身だけでなく、お子さんや家族の  
健康に役立つ講座です。

楽しく・カンタン!

献立・料理が  
学べる!

なるほど・納得!

食や健康づくりの  
疑問が聞ける!

嬉しい・安心!

仲間づくりも  
できる!

令和5年

令和6年

日時

10/17<sup>火</sup>~3/12<sup>火</sup>

全8回 ※詳細は裏面

〈各回〉13:30~15:30

会場

栄区役所新館会議室ほか

内容

食生活・運動などの講話・実習など

費用

1,210円 (テキスト代)

対象・定員

栄区にお住まいの方20人 (原則すべての回に出席できる方)

※ご都合の悪い日程がある場合にはお問合せください

## 本講座参加者の声

- 講座でもらったレシピを繰り返し作っています。
- バランスのよい食事を心がけるようになりました。
- 新しいことを学ぶという習慣ができて、興味の幅が広がりました。
- 糖尿病の夫の食事を考える上で学んだことが役に立っています。
- 食育5つの力を伝えています。

## 申込み・問合せ先

栄区福祉保健センター健康づくり係

☎ 045-894-6964 (平日9時から17時まで)

FAX 045-895-1759 (氏名、住所、電話番号を記入)

申込み期限 10月6日(金)

申込みはこちら



ヘルスマイトとして  
活躍中!



## 食生活等改善推進員 (ヘルスマイト)とは?

こどもから高齢者までを対象に食育や  
健康づくりのボランティアをしています。

歓迎! 過去に本セミナーを修了された方へ

一緒に活動しませんか!

左記へご連絡ください。



# 令和5年度 食生活等改善推進員セミナー日程

回	会場	日時	内容
		13:30~15:30	
1	栄区役所新館1階 101健康相談室A (2月7日は新館2階栄養相談室)	令和5年 10月17日(火)	横浜市・栄区の健康づくり 健康づくりと生活習慣病予防
2		11月2日(木)	食品衛生の基礎知識 生活習慣病予防のための食生活
3		11月14日(火)	身体活動、ロコモチェック ウォーキング、歩き方(実技)
4		12月12日(火)	食事バランスガイド(食事の点検) 献立のたて方、塩分測定(実習)
5		令和6年 1月16日(火)	こころと身体の健康 お口の健康づくり
6		2月7日(水)	調理実習「ヘルスマイトおすすめレシピを作ってみよう」 体験実習「野菜摂取量を知ろう」
7		2月22日(木)	年代別食育 カロリー計算をしてみよう
8		3月12日(火)	学習のふり返り 食生活等改善推進員会活動紹介 修了式

**特別企画**

- ベジチェック®による測定(推定野菜摂取量測定)
- タッチーくんのミニハンドタオルプレゼント

**特別講師**

ケア・ウォーキング普及会  
健康運動指導士  
黒田恵美子氏

メディアで活躍中!

**調理実習が再開**

ヘルスマイトと一緒に作ろう!

※内容は変更になることがあります。 ※各回とも活動紹介を行います。

## 私たちヘルスマイトは



## 地域の方に食育を広めています

子どもから高齢者までの様々な年代を対象に楽しく活動をしています。



### 会合などに参加

食育の資料やレシピをお渡しし、料理のコツなども紹介しています。友人・知人などにも伝えています。



### 地域のイベントに参加

地区センターや地域ケアプラザのイベントで子ども達に「朝食の大切さ」をPR、地域のウォーキングラリーで「1日に必要な野菜350gの計量体験」を実施!



### おすすめレシピ

電子レンジで簡単!  
豚肉のチンゲン菜巻き

広報よこはま栄区版  
2023年2月号に  
掲載されました。



## 「10食品群」を すすめています

いろいろな食品を取って栄養バランスが整うように「10食品群・食事様式ダイアリー」を使った食育の啓発も行っています。

