



令和6年度 港南区福祉保健センター

受講者募集  
申込締切: 8/16

# ヘルスマイト 食生活等改善推進員 養成セミナー

全8回

健康づくりを学んで、地域で活躍しませんか

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を養成するセミナーです。  
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。

食育



運動



私たちの健康は私たちの手で

日程 9/18(水) ..... 10/2(水)・16(水) 11/26(火) 12/10(火)

令和7年 1/16(木) ..... 2/19(水) 3/5(水) .....

会場 港南区役所会議室 (3階または6階)

時間 13時30分~16時00分

対象 港南区民 原則全8回出席できる方 (定員30人)

※多数の場合抽選

費用 テキスト代 1,350円程度

内容 食生活・お口の健康・生活習慣病予防・食品衛生等の講義、調理実習、運動講座など



申し込み・問合せ 港南区福祉保健センター健康づくり係 (港南区役所5階53番窓口)

ホームページ



電話 045-847-8437 \*平日9時から17時まで  
FAX 045-846-5981 \*講座名、氏名、住所、電話番号を記入  
電子申請 \*右記二次元バーコードからお申し込みください

電子申請





# 食生活等改善推進員セミナー プログラム(令和6年度)



回	日 程	内 容
①	9月18日(水)	開講式、オリエンテーション、港南区の健康づくり
②	10月2日(水)	生活習慣病予防と食生活について
③	10月16日(水)	年代別食育、食事バランスガイド、活動計画
④	11月26日(火)	運動実技 運動の意義について
⑤	12月10日(火)	ヘルスマイトの活動、調理実習
⑥	令和7年 1月16日(木)	歯とお口の健康、食品衛生
⑦	2月19日(水)	こころと身体の健康づくり、献立の立て方、食品成分表の使い方
⑧	3月5日(水)	地域での健康づくり、修了式
	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、セミナー開講前に日程表等をお送りします。



地域での健康づくり計画



イスに座って体操



グループで調理実習

野菜たっぷり、バラン  
スのよい食事を摂る  
ようになりました



毎月、楽しく  
受講し、お友だちが  
できました。  
ヘルスマイトの活動も  
楽しみです。

野菜摂取量のわかる**ベジメータ**測定や  
**体組成計**測定も体験できます

