



あなたもヘルスマイトになりませんか？

(食生活改善推進員)

ヘルスマイト養成講座

H29年度受講生を募集します！



※全6回コースです

とき	講座内容(予定)
① 7月11日(火)	・開講式 ・長崎市の現状と課題 ・ヘルスマイトって？ ・あなたのBODYチェック！
② 7月25日(火)	・暮らしに役立つ食品衛生 ・野菜たっぷりの調理実習
③ 8月3日(木)	・毎日の食事 何をどれだけ食べる？～食事バランスガイド～ ・塩分を控えた調理実習
④ 8月17日(木)	・STOP! ザ・生活習慣病 ・はじめよう！エコライフ ・運動でのばす健康寿命
⑤ 9月1日(金)	・知って得する！食の知識と選ぶ力 ・骨粗鬆症予防の調理実習
⑥ 9月15日(金)	・あなたの健診結果は？ ・先輩ヘルスマイトとの交流会 ・支部活動ってどんなもの？ ・修了式

ところ	時間	受講料	募集人数
長崎市民会館	毎回 13:00~16:30	無料	先着 40名

応募資格(次の①②を満たす方。年齢・性別は問いません)

- ①6回の講座すべてを受講できる方(受講できない日がある場合は、補講を受けていただきます。)
- ②講座終了後、ヘルスマイト(食生活改善推進員)としてボランティア活動ができる方

※ **ヘルスマイト(食生活改善推進員)とは** ※

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域で活動しているボランティアです。

地域の公民館などで料理教室を開催したり、イベントで健康的な食生活に関する情報を提供します。

申込み〆切
7月3日(月)

【お申し込み・お問い合わせ先】

長崎市役所 健康づくり課

☎ 829-1154

(担当：高尾、山口)