

～令和5年度～



食生活改善推進員（ヘルスマイト） 養成講座 受講生募集！



食生活改善推進員（ヘルスマイト）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。

- 場 所** ▶ 長崎市役所2階 市民利用会議室 他
時 間 ▶ 13:00～16:30
受講料 ▶ 無 料
募集人数 ▶ 15名（※定員を超えた場合は、抽選となります。）
対 象 ▶ 次の(1)(2)を満たす方。年齢・性別は問いません。

申込み〆切
8月17日(木)

- (1) 6回の講座すべてを受講できるかた
(2) 講座終了後、食生活改善推進員としてボランティア活動ができるかた

内 容 ▶

と き	講 座 内 容 (予 定)
① 8月24日 (木)	・ 開講式 ・ 長崎市の現状と課題 ・ 食生活改善推進員とは？ ・ STOP! ザ・生活習慣病
② 9月 6日 (水)	・ 暮らしに役立つ食品衛生 ・ 運動で伸ばす健康寿命 (講話) ・ 運動で伸ばす健康寿命～簡単エクササイズ～ ・ あなたの健診結果は？
③ 10月 5日 (木)	・ 栄養の基礎知識 ・ 塩分濃度を測定してみよう ・ 塩分を控えた調理実習
④ 11月17日 (金)	・ 食育～年代別食生活のポイント～ ・ 野菜たっぷりの調理実習
⑤ 11月29日 (水)	・ 毎日の食事、何をどれだけ食べる？～食事バランスガイドの使い方～ ・ 骨粗鬆症予防の調理実習
⑥ 12月 6日 (水)	・ 食品の表示 ・ 講座の振り返り ・ 先輩推進員との交流会等 ・ 修了式

【お申込み・お問い合わせ】

長崎市中心総合事務所 地域福祉課 ☎829-1429

(担当：須田・荒木)