



～私たちの健康は私たちの手で～

受講生
募集!

ヘルスマイト養成講座

(食生活改善推進委員)

講座を受講し、ボランティアとして地域で活躍して下さる方を募集します。食や健康に関心のある方は、ぜひご参加ください♪

- 日程：6月27日(木)～9月12日(木)全6回
- 時間：午前9時30分～午後2時30分(受付:午前9時15分)
- 会場：新発田市保健センター(本町4丁目)
- 内容：講話と調理実習・簡単な運動
- 費用：無料(調理実習がある回は材料費として500円)
- 定員：20人(先着)

申込方法：電話、窓口又は電子申請
 申込期間：6月10日(月)～6月21日(金)



申込二次元コード



※日程や内容の詳細は、裏面のプログラムをご参照ください

こんな方におすすめ!

- ・料理や食べることが好き
- ・調理のコツや基本を知りたい
- ・食育について学びたい
- ・健康づくりに興味がある
- ・楽しく仲間づくりをしたい

参加者の声

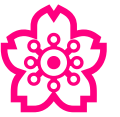
「食事の事や食中毒の事が学べて良かったです」
(40代・女性)

「たくさんの情報を得ることができて大変有意義な時間になりました。」(30代・男性)

問合せ・申込み
 新発田市健康推進課
 めざせ100彩推進係
 ☎28-9214(直通)



令和6年度 養成講座プログラム(予定)



	日 程	内 容
1	6月27日(木)	開講式 健康づくり計画の紹介(講話) 気軽にはじめる!からだスッキリ運動(運動)
2	7月11日(木)	食品表示から知る 安全な食品の選び方(講話) 手洗いの秘訣と食中毒の予防(講話) これからの健康づくり~新潟県の取組~(講話)
3	7月25日(木)★	病気にならない食べ方(講話) 基本のだしの取り方(調理実習) めざせ!ウォーキングの達人(運動)
4	8月8日(木)★	食育ってなあに? ~栄養教諭から学ぶイマドキの「食育」~(講話) 学校給食を作ってみよう!(調理実習)
5	8月29日(木)★	栄養バランスUP!献立作りの簡単ポイント(講話) 血糖値をゆるやかにする食事(調理実習) オリジナル献立づくり(ワーク)
6	9月12日(木)★	修了式 オリジナル献立発表会(調理実習) 食生活改善推進委員協議会の紹介

※都合のつかない日程がある場合はご相談ください。

第1~2回:午前9時30分~正午

第3~6回:午前9時30分~午後2時30分

どの回も受付は午前9時15分から

✿★のつく日は調理実習があります。

当日材料費として500円いただきます。

✿講師の都合により内容や日程が変更となる場合があります。

✿すべての講座を受講した方には、修了証書をお渡しします。

修了されたみなさんは、ヘルスマイト(食生活改善推進委員)として地域で活躍中です!

男性も大歓迎!
一緒に食と健康づくりを
楽しく学びましょう♪



*ヘルスマイト(食生活改善推進委員)とは?

食を通した健康づくりのボランティア活動を行っているボランティア団体です。

スローガンは、「私たちの健康は、私たちの手で」