

ヘルスメイト 養成講座

受講者募集！

あなたや周りの人を 「食」で健康にしませんか？

栄養や料理の基礎など健康的な食生活を送るための知識を学び、講座修了後は「ヘルスメイト(食生活改善推進員)」として食に関するボランティア活動を行います。特別な資格はいりません。食や健康に関心がある人はぜひご参加ください。

申込締切日
9/25 (金)



ヘルスメイトとは、
「私達の健康は私達の手で」を
合言葉に、地域で食を通した
健康づくり活動を行う
ボランティアです。

こんな方におすすめ！

- ☑ 食や健康に興味がある
- ☑ 料理が好き
- ☑ 新しい仲間がほしい
- ☑ 新しいことを始めたい
- ☑ ボランティア活動をしてみたい



食生活を見直す
きっかけになった

たくさんの知識を
得ることができた

参加者の声



学んだことを
生活に取り入れたい

楽しく参加
できた

講座のスケジュールや
ヘルスメイトの主な活動
については裏面へ

問い合わせ先
春日井市健康増進課
☎0568-85-6422

講座スケジュール

	と き	内 容	ところ
①	10/22(木)	開講式 健康に関する市の現状と目標	市役所 (鳥居松町 5-44)
②	11/ 5 (木)	家庭でできる食中毒予防について ヘルスマイト活動について	
③	11/19(木)	バランスのよい食事について	
④	12/ 3 (木)	年代別食生活のポイント 調理実習(肥満予防の料理)	東部市民センター (中央台 2-2-1)
⑤	12/17(木)	献立の立て方について 調理実習(骨粗しょう症予防の料理)	
⑥	1 / 6 (水) ※この日は水曜日です	生活習慣病とその予防について 運動実習(ウォーキング・ストレッチなど)	
⑦	1 /21(木)	生活習慣病予防のための食生活 調理実習(高血圧予防の料理)	
⑧	2 / 4 (木)	閉講式 今後のヘルスマイト活動について	市役所 (鳥居松町 5-44)

時間 午前 9 時30分～正午 (④⑤⑦は午後 1 時30分まで)

対象 市内在住で、講座修了後にヘルスマイトとしてボランティア活動できる人

定員 20人(抽選)

費用 ④⑤⑦は食材費として各600円

申込 8/21(金)から9/25(金)までに、市ホームページまたは電話(0568-85-6422)で

市ホームページ



ヘルスマイトの主な活動

こどもから高齢者までの幅広い世代を対象として食育活動を行っています



料理教室での講師やレシピの考案



市が開催する料理教室での講師や調理補助



市が開催するイベントでのブース出展



研修会の開催

