**ヘルスメイト養成講座**

**令和６年度**

受講生募集

健康づくりに対する知識を深め、

からだにやさしい食事づくりを学び、

ご家庭や地域で食生活を応援してくれるボランティアを募集します。

****

**◆対 象 者 ： 市内在住者**

**（受講後に食生活改善推進員となって地域でボランティア活動ができる人）◆と　　き ： 下表のとおり**

男性の参加も大歓迎です！！

**◆と こ ろ ： 大垣市保健センター**

**◆定 員 ： 20人（先着順）**

**◆受 講 料 ： 2,000円（テキスト、実習材料費を含む）**

**◆申込締切 ： 8月30日（金）までにお申し込みください。**

**◆申 込 先 ： 大垣市保健センター　　　　0584-75-2322**

|  |  |
| --- | --- |
| **日程** | **内　　容　　と　　時　　間** |
| **９：００～１０：３０** | **１０：３０～１２：００** |
| **１** |  **9.26（木）** | **食生活改善推進員と地区組織活動** | **生活習慣病予防食（調理実習）** |
| **２** | **10.17（木）** | **国民の健康状況と生活習慣病予防** | **減塩食（調理実習）** |
| **３** | **10.31（木）** | **子どもたちの食の現状と食育****（大垣市第4次食育推進計画）** | **腸内環境改善食（調理実習）** |
| **４** | **11.14（木）** | **食品衛生と食環境保全** | **骨粗鬆症予防食（調理実習）** |
| **5** | **11.28（木）** | **健康づくりのための運動** | **おおがき生き活きヘルスプランの概要** |



　食生活改善推進員（ヘルスメイト）とは・・・

『私達の健康は私達の手で』のスローガンのもと、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に

料理教室等を開催し、地域において栄養及び

バランスのとれた食生活に関する知識を普及する

ボランティアです。

ヘルスメイト養成講座　受講終了

大垣市食生活改善推進員

市長より委嘱状が交付されます！

****