

令和8年度

ヘルスマイト養成講座

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

男性の参加 大歓迎です!!

(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

◆ところ：大垣市保健センター（9月、10月）

墨俣保健センター（11月）

◆定員：20人（先着順）

◆受講料：3,000円

◆申込締切：8月31日（月）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月30日（水）	食生活改善推進員と地区組織活動	低栄養予防食（調理実習）
2	10月16日（金）	国民の健康状況と生活習慣病予防	生活習慣病予防食（調理実習）
3	10月30日（金）	食育の推進 （大垣市第5次食育推進計画）	減塩食（調理実習）
4	11月13日（金）	食品衛生と食環境保全	貧血予防食（調理実習）
5	11月30日（月）	健康づくりのための運動	第2次おおがき生き生きヘルスプランの概要



食生活改善推進員（ヘルスマイト）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。

市長より委嘱状が交付されます!

ヘルスマイト養成講座 受講終了

大垣市食生活改善推進員