

# 私たちは食生活改善推進員（ヘルスマイト） ヘルスマイトになりませんか？

食生活を通じた健康づくり活動を広めることが目的のボランティアです。

## 【主な活動】

プレママクッキング    おやこの食育教室    生涯骨太クッキング  
男性の料理教室    シルバー世代のためのヘルシーお手軽料理教室    など



ヘルスマイト養成講座「健康講座保健栄養コース」を受講後、ヘルスマイト（食生活改善推進員）として活動していきます。  
\*全国に約13万人のヘルスマイトが活躍されています。



## 健康講座保健栄養コースとは…

○期間：毎年8月～10月ごろ実施（計9回 平日の9:30～12:00）

※令和3年度の講座申し込みは終了しています。

ご興味のある方は、下記予約申込書を提出ください。

次年度の講座詳細が決定いたしましたら、ご案内をさせていただきます。

○場所：鶴見区保健福祉センター（鶴見区役所内）2階 集団検診室 他

○内容：たべもの学入門 調理実習 生活習慣病予防の食生活  
メタボリックシンドローム対策 お手軽体操 など

\*費用は無料です。（6回以上出席の方に修了証をお渡しします）

申込み・問い合わせ 鶴見区保健福祉センター 保健福祉課（健康づくり）



電話 6915-9882    FAX 6913-6235

----- 切り取り線 -----

健康講座保健栄養コース 予約申込書

令和    年    月    日

ふりがな  
氏名

住所 鶴見区

電話

FAX