

令和7年度 ヘルスメイト養成講座

ヘルスメイト養成講座では、食事や栄養など「食」に関する基本的な内容を学ぶことができます。調理実習や運動など健康について楽しく学べるプログラムを準備しています。一緒に健康づくりの輪を広げましょう。

日程 下表のとおり(全日程6日間)

会場 役場3階大会議室、保健センター、県立館林美術館

対象 町内在住で健康に関心があり、終了後に食生活改善推進員としてのボランティア活動への参加を検討できる人
※原則、全日程を出席できる人。

定員 10人(先着順) **参加費** 1,000円(調理実習材料代など)

申込方法 電話または窓口で申し込む

申込期間 8月18日(月)～9月5日(金)

申込・問合先 保健センター ☎88-5533



●日程表(全6日間)

回	期日	時間	内容
1	9/17㊦	13:10～16:30	■開講式 ■講義【国民の健康状況と健康日本21総論】、【食品衛生】、【食品表示】、【食改推と地区組織活動総論】
2	9/18㊦	9:30～14:00	㊦実習【高血圧予防の食事(減塩)】 ■講義【生活習慣病予防の食事】
3	10/22㊦	9:30～14:30	㊦実習【骨を強くする食事(カルシウムアップ)】 ■講義【バランスのとれた食事・献立の立て方】
4	11/18㊦	9:30～14:00	㊦実習【高齢者の食事(たんぱく質のとり方)】 ■講義【フレイル予防】、他
5	12/9㊦	9:30～14:00	㊦実習【パッククッキング(災害時の調理法)】 ■講義【災害時・備蓄食品、環境保全】
6	令和8年1/28㊦	13:30～16:00	■実技【身体活動・運動】 ■閉講式

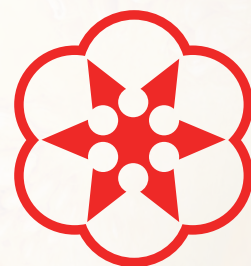
健康食のコツを学んで

自分の健康は自分で守る

[Close up]



「元気に長生きしたい」と願う人が生きていく上で欠かせない「食」。1日3食を基準にすると、1年で1,095回。80歳までとすると8万7,600回です。



ヘルスメイト?

ヘルスメイトは、食生活改善推進員の愛称です。食生活を中心とした各地域での健康づくり活動や全世代への食育を推進するボランティアで、本年度は町内で17人が活動しています。私たちの健康は私たちの手で「スローガン」。