

令和3年度ヘルススクール

参加者
募集

～食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座～

健康は、私たちが生き生きとした生活を送るためにも欠かせないことです。

これからの時代は、「自分の健康は自分で守る！！」

自分の健康管理の方法を学び、実践してみませんか？

自分の健康や家族の健康に不安がある、食べることや料理に興味がある、空いた時間を活かして何かしたい、友達づくりをしたいと思っていच्छやる方などもふるってご参加ください！！

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、地域の健康づくりをサポートするボランティア活動をしています。食育や、生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防についてなど、幅広く学習する機会があり、学んだことを、地域の方々に広めています。

※「食生活改善推進員になる自信はないが、教室に参加したい！」という方も大歓迎です！



昨年度の実習の一部

- 日 程 6月～2月 計8回
- 時 間 9：30～13：30

6月10日(木)	7月13日(火)	9月 2日(木)	10月 5日(火)
11月 2日(火)	12月 9日(木)	1月18日(火)	2月15日(火)

受講者方々の感想は

- ・身近な材料で簡単にできるメニューを教えてもらい勉強になりました。
- ・無料で料理だけでなく、栄養や健康のことなども知ることができてよかった などとても好評でしたよ。



※会場の都合により、広報4月号の日程から少し変更しています。ご了承ください。

- 講義内容 健康や栄養に関する講話、調理実習
- 実施場所 ネイブル
- 受講料 無料 ※米0.5合持参(毎回)
- 対象 町内在住の方
- 定員 12名(定員になり次第締め切らせていただきます)
- 申込期限 令和3年5月12日(水)

※申し込まれた方には、案内の通知を出します。

問い合わせ

江北町役場 健康福祉課 保健係

TEL 86-5614

※新型コロナウイルス感染拡大により、日程や内容の変更、中止になる可能性もありますのでご了承ください。