

# \*令和5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らっしゃ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！

● 日 程 5月～12月 計8回

● 時 間 9：30～13：30

5月23日(火)	6月14日(水)	7月11日(火)	9月6日(水)
10月5日(木)	10月24日(火)	11月16日(木)	12月12日(火)

- 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
- 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5年5月2日（火）

※申し込まれた方には申込期限後、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

切り取り線

ヘルススクール参加申込書

地区名： \_\_\_\_\_

氏名： \_\_\_\_\_（世帯主： \_\_\_\_\_）