

食生活改善推進員(ヘルスマイト)

養成教室 受講生募集!



食生活改善推進員(ヘルスマイト)は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域や校区で健康づくりのボランティア活動を行っています。専門知識を持つ講師の講義で健康づくりの知識を学び、地域・校区でヘルスマイトとして活動してみませんか?

対象： 中央区在住で教室終了後、地域や校区で健康づくりのボランティアに参加できる方

会場： あいれふ7階 第2研修室(中央区舞鶴2-5-1)

日程： 5/12(火)~7/7(火)全9回 詳しくは裏面をご覧ください

申込み： 電話・FAXにて下記まで

氏名・住所・電話番号をお伝えください

定員： 先着25名

募集開始： 4/15(水)午前10時~

【申込み・お問合せ】 中央区保健福祉センター健康課 健康づくり係

電話 092-761-7340 / FAX 092-734-1690

ファックスによる申込の際は、下記の欄をお使いいただき、そのまま送信してください。
ファックスを受付後、確認の連絡をさせていただきます。

<申込書>

ふりがな	
氏名	
住所	〒 福岡市中央区
電話番号	

令和8年度「中央区ヘルスマイト養成教室」日程表

回	日時	テーマ	単位	講師	
1	5/12(火)	10:00~10:05	開講式		
		10:05~10:15	オリエンテーション	管理栄養士	
		10:15~11:15	国民の健康状態	1	保健師
		11:15~12:15	食生活の現状と課題	1	管理栄養士
2	5/19(火)	10:00~10:30	健康日本21、福岡市保健福祉総合計画	0.5	管理栄養士
		10:30~11:30	生活習慣病の概要	1	保健師
		11:30~12:00	健康づくりと運動づくりの基本 (休養・ストレス、アルコールなど)	0.5	保健師
3	5/26(火)	10:00~11:30	栄養の基礎知識	1.5	管理栄養士
		11:30~12:30	対象別の食事	1	管理栄養士
4	6/2(火)	10:00~10:30	福岡市食育推進基本計画	0.5	管理栄養士
		10:30~11:30	年代別の食育	1	管理栄養士
		11:30~12:00	食生活指針と食事バランスガイド①	0.5	管理栄養士
5	6/9(火)	10:00~11:00	歯の健康	1	歯科衛生士
		11:00~12:00	食生活指針と食事バランスガイド②	1	管理栄養士
6	6/16(火)	10:00~11:30	暮らしの食品衛生	1.5	食品衛生監視員
		11:30~12:30	バランスのよい食事と献立の立て方①	1	管理栄養士
7	6/23(火)	10:00~12:00	健康づくりと運動(実技含む)	2	健康運動指導士
8	6/30(火)	10:00~10:30	バランスのよい食事と献立の立て方②	0.5	管理栄養士
		10:30~13:00	調理の基本(実技含む)	2.5	管理栄養士 中央区食進会
9	7/7(火)	9:30~11:00	コミュニティ活動の進め方について	1.5	区社会福祉協議会
		11:00~11:30	食生活改善活動の実際について	0.5	管理栄養士 中央区食進会
		11:30~11:45	修了式		
		11:45~	今後の食生活改善活動について		中央区食進会

*講師の都合により内容が入れ替わる場合があります。
16単位以上で修了証を発行いたします。

