

と健康づくりを学ぶ



7 食生活改善推進員(ヘルスメイト)は 地域で食育や食生活改善をすすめる

ボランティアグループです。

食生活改善推進員

受講者 募集!

ヘルスメイト養成教室

日 程

全 10 回

5 月	14日(水)、21日(水)、
6 月	4日(水)、10日(火)、17日(火)、23日(月)、 30日(月)
7 月	2日(水)、9日(水)、16日(水)

9:30 頃~12:00 頃まで ※回により若干異なります

時間

東区保健福祉センター

場所

1階 講堂

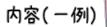
対象者·定員

東区内に在住で教室終了後、 ボランティア活動に参加できる方 先着 40 名(要申込)



無料

規定の時間を受講した方に修了証をお渡しします。



栄養素の基本、バランスのよい献立のたて方、健康寿命をのばす 運動について、調理の基本と実習、食品衛生の知識・・・など



申込み お問合せ

東区保健福祉センター健康課

TEL 645-1078 FAX 651-3844

(FAX の場合は裏面の申込用紙をご利用ください。)

