



と健康づくりを学ぶ



食生活改善推進員

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。

ヘルスメイト 養成教室

受講者
募集!

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)

時 間

9:30 頃～12:00 頃まで ※回により若干異なります

場 所

東区保健福祉センター

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）

料 金

無料

規定の時間を受講した方に修了証をお渡しします。

内容(一例)

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

* 申込み受付は 3 月 14 日(金)から

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。)

