

食生活改善推進員(ヘルスメイト) 養成教室 受講生募集!



食生活改善推進員(ヘルスメイト)とは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域で食育推進や食生活改善の活動を行うボランティアグループです。□
自分のため、家族のため、地域のため、食について学んでみませんか?

令和7年度「中央区ヘルスメイト養成教室」日程表(予定)

回	日時		テーマ	単位	場所
1	5/13(火)	10:00～10:10	開講式		7階 第2研修室
		10:10～10:20	オリエンテーション		
		10:20～11:20	国民の健康状態		
		11:20～12:20	食生活の現状と課題		
2	5/20(火)	10:00～11:30	栄養の基礎知識	1.5	7階 第2研修室
		11:30～12:00	健康日本21	0.5	
3	5/27(火)	10:00～11:30	食生活指針と食事バランスガイド	1.5	7階 第2研修室
		11:30～12:30	対象別の食事	1	
4	6/3(火)	10:00～12:00	健康づくりと運動	2	7階 第2研修室
5	6/10(火)	10:00～11:00	生活習慣病の概要	1	7階 第2研修室
		11:00～12:00	バランスのよい食事と献立の立て方①	1	
6	6/17(火)	10:00～11:00	歯の健康	1	7階 第2研修室
		10:00～11:00	福岡市食育推進計画	0.5	
		11:00～12:00	年代別の食育	1	
7	6/24(火)	10:00～11:30	暮らしの食品衛生	1.5	7階 第2研修室
		11:30～12:00	健康づくりの基本(休養・たばこ)	0.5	
8	7/1(火)	10:00～10:30	バランスのよい食事と献立の立て方②	0.5	7階 第2研修室・ 栄養学習室
		10:30～13:00	調理の基本	2.5	
9	7/8(火)	9:30～11:00	コミュニティ活動の進め方について	1.5	7階 第3研修室
		11:00～11:30	食生活改善活動の実際について	0.5	
		11:30～11:45	修了式		
		11:45～	今後の食生活改善活動について		

*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。

- 対象：中央区在住で、教室終了後、地域で健康づくりのボランティアの参加できる方
- 会場：あいれふ（中央区舞鶴2-5-1） 7階第2研修室ほか
- 申込：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月15日から

【申し込み・お問合せ】

中央区保健福祉センター健康課（担当：管理栄養士）
電話 092-761-7340 FAX 092-734-1690

