

令和7年度

南区食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成教室 受講生募集

南区保健福祉センターでは「健康づくりのための食生活」を地域で普及させるボランティアである「食生活改善推進員」（愛称：ヘルスマイト）を養成する教室を毎年実施しています。

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の方が健康な毎日を過ごせるように、食を通じたボランティア活動を行っています。

「自分の、そして家族の健康づくり」のために、食生活・運動・休養について、この教室で学んで、地域・校区の健康づくりのお手伝いをしませんか？



- 対 象** 南区にお住まいで、健康づくりに興味があり、修了後、食生活改善推進員協議会に入会し、校区や区でボランティア活動を実践できる方
- 会 場** 南区保健福祉センター 1階 講堂
- 日 程** 令和7年5月27日から7月29日の火曜日（6/3除く全9回）
9時30分～12時00分（調理実習の日は13時まで）
詳細は日程表（裏面）をご覧ください
- 受講料** 無 料

先着30名

南区食生活改善推進員協議会の主な活動

- 保健福祉センターにおける
食生活改善研修会（月1回程度）
- 地域食生活改善講習会・親と子の料理教室
- 「食育の日」「食育月間」の普及活動
- 「朝ごはんチラシ」を活用した啓発活動
- 区の食育推進事業 など



お申し込み
お問い合わせは

南区保健福祉センター
健康課 管理栄養士
TEL 5 5 9 - 5 1 1 6
FAX 5 4 1 - 9 9 1 4

令和7年度 南区食生活改善推進員養成教室日程表

会場；南区保健福祉センター 講堂 （南区塩原3-25-3）

回	月 日	時 間	内 容	講 師 等
1	5/27(火)	9:30~12:00	開講式・オリエンテーション	センター所長他
			国民の健康状態	健康課
			食生活の現状と問題点	管理栄養士
2	6/10(火)	9:30~12:00	健康日本21	健康課
			福岡市食育推進計画	管理栄養士
			くらしの食品衛生	南衛生課
3	6/17(火)	9:30~12:00	生活習慣病(メタボ)の概要	健康課
			健康づくりの基本(休養・たばこ)	地域保健福祉課
			対象別の食事	管理栄養士
4	6/24(火)	9:30~12:00	歯の健康	口腔保健支援センター
			栄養の基礎知識	管理栄養士
5	7/1(火)	9:30~12:00	コミュニティ活動について	市ボランティアセンター
			食生活指針と食事バランスガイド①	管理栄養士
6	7/8(火)	9:30~12:00	食生活指針と食事バランスガイド②	管理栄養士
			バランスのよい食事と献立の立て方	
7	7/15(火)	9:30~13:00	調理実習 ※エプロン・三角巾	管理栄養士
8	7/22(火)	9:30~11:30	健康づくりと運動	健康運動指導士
9	7/29(火)	9:30~12:00	年代別の食育	管理栄養士
			食生活改善活動の実際について	南区食進会会長
			修了式	センター所長他
			交流会	南区食生活改善推進員

* 講師の都合により内容・順序が変わることがあります。

