

# ヘルスマイト 募集

食を中心とした健康づくり  
活動を行っています！

ヘルスマイトってどんなことをしているの??



地域で食を中心とした健康づくりのボランティア活動を行う、全国組織の団体です。  
※会員数 〈全国〉15万人 〈保土ヶ谷区〉103人  
保土ヶ谷区を9つの地区に分けて、それぞれの地域で活動しています。



## 活動内容



- ・横浜市から委託されている食生活等改善事業
- ・地域ケアプラザや小学校等での健康づくり講座
- ・月1回程度の交流会や外部講師による勉強会等

## 食生活等改善推進員養成セミナー

食生活の大切さや生活習慣病予防の講話、調理実習、歯みがき、運動等の体験を通して健康に関する幅広い情報を学び、ヘルスマイトを養成する講座です。

記載日程の他に2回の補講があります。8回出席すると修了となります。

日程		時間	内容	場所
9月29日(金)	12月8日(金)	13:30～16:00 ※内容によって開始時間が早まる場合があります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりと食生活</li> <li>・生活習慣病</li> <li>・運動</li> <li>・食品衛生</li> <li>・調理実習等</li> </ul>	保土ヶ谷区役所
10月13日(金)	H30 1月19日(金)			対象 保土ヶ谷区内在住の健康づくり活動に関心のある方
11月10日(金)	2月16日(金)			定員 30人 (応募多数抽選)
11月21日(火)	3月9日(金)			費用:1,188円(テキスト代)

申込み  
問い合わせ

9月15日(金)までにハガキ・FAX・Eメールにて申し込みください  
〒住所・氏名・年齢・電話番号を明記  
※Eメールの件名に「食改セミナー受講」と明記  
〒240-0001 川辺町2-9  
保土ヶ谷区役所健康づくり係「食生活等改善推進員セミナー」  
☎334-6346 FAX333-6309

