

令和7年度受講生募集！

自分・家族・地域住民の健康を  
支えるボランティアになりませんか

食生活改善推進員養成講座

# 健康づくり教室



★健康づくりと食育を実践するボランティア、「ヘルスマイト（健康づくり食生活改善推進員）」の養成講座です。（講座終了後は健康づくりのためのボランティア活動を実践していただきます）地元で健康や食についての知識を広めたい！もっと健康について勉強したい！そんな方にもぴったりの講座です。料理や運動に自身がなくても大丈夫！ぜひご参加下さい！

## 令和7年度の日程と内容

回	日程	講義の内容	調理実習
1	10月2日(木)	開講式 講義: 栄養の基礎知識	バランスのとれた食事
2	10月28日(火)	講義: 食の安全	減塩でおいしいメニュー
3	11月14日(金)	講義: 関市民の健康と生活習慣病 第3次健康せき21計画	みんなで食育 ～こどもと作る料理～
4	11月27日(木)	運動実習① ウォーキングで心身リフレッシュ!	家族みんなで糖尿病予防
5	12月11日(木)	講義: お口の健康と歯周病予防 演習: 食品成分表を使ってみよう!	骨から美しく! 骨粗しょう症予防
6	12月25日(木)	運動実習② フレイル予防エクササイズ 講義: 高齢期の健康とフレイル予防	脂質異常症予防食
7	1月21日(水)	講義: 災害に備える 修了式	災害への備え ～パッキング～

会場(集合場所)は、わかかさ・プラザ総合学習情報館2階 料理実習室  
(参加人数によっては関市保健センターに変更する場合があります)  
開催時間はいずれも、9時30分～13時30分



- ◇講師 保健師、栄養士、健康運動指導士など
- ◇参加費 2,000円 ※テキスト代、食事代等 (全7回分)
- ◇対象と定員 関市にお住まいの74歳までの方でコースで参加できる方。定員は24名  
※5回以上のご出席で修了証をお渡しし、関市健康づくり食生活改善推進員(ヘルスマイト)となる資格が得られます。
- ◇申込みは、保健センターまで。0575-24-0111(氏名、住所、電話番号をお知らせください。)  
Webでも申し込みいただけます。<https://logoform.jp/form/ZmuY/1062524>
- ※応募者多数の場合は、抽選となります。
- ◇申込みが必要です。締切=9月10日(水)
- ◇参加毎にせきpayポイント50ポイントが付与されます



# 令和6年度 教室参加者の感想

Voice



カルシウムの摂取を意識して、牛乳や粉チーズを上手に活用していこうと思った！  
お口の健康も大切だと改めて感じた。

脂質について初めて学ぶことが出来ました！  
唐揚げをたまにはもも肉から胸肉に代えよう  
と思った。



ウォーキングはしていますが、姿勢が大事  
だと理解しました！  
楽しく話しながら歩けたことが良かった！

**男性会員**も募集中！  
ぜひ、一緒に学び、活動しましょう♪



**私たちと一緒に  
楽しく活動しましょう！**