食・健康づくりに
興味のある方へ

令和６年度
ヘルスメイトセミナーのご案内

「健康づくり」を地域に広める活動をしている食生活改善推進員
（愛称：ヘルスメイト）を養成するためのセミナーを開催します。

**栄養の知識や運動、口腔ケアなど、健康づくりに必要な知識を
仲間と一緒に学びませんか？**

調理実習

災害時にも使える
パッククッキングの実習　など

講義

・お口の健康、正しい口腔ケア
・国民の健康状況と生活習慣病予防　など

体験・見学

・運動の実技体験
・学校給食センターの見学　など

✿対象者　市内在住の方で、食・健康づくりに興味のある方
（※セミナー修了後、ヘルスメイトになることができます）

✿開催時期　令和６年６月下旬頃～10月頃（全６回）

✿参加費　2,500円程度（テキスト代、実習材料費）

✿会場　十日町保健センター（十日町市役所となり）他

● 申し込み・問い合わせ ●

十日町市健康づくり推進課
☎ 025-757-9759

申込みされた方には、令和5年度中に開催する
健康づくり関連事業のご案内をお送りします♪

URL:
https://logoform.jp/f/yqF7q

かんたん申込みはこちら

私たちが
ヘルスメイト（食推）です！

会員募集中！

現在 会員62人！あなたも仲間になりませんか？

会員の声

セミナーを受けたきっかけは？

家族が健康で過ごせるように、食習慣を見直すきっかけになればと思い、セミナーを受講しました。

- 家族が塩分とり過ぎだと思ったので、減塩の調理が知りたかった。
- 体に良い食事の作り方や食べ方などを学べたらと思った。

セミナーの内容が自分自身に役立つのではないかと思い、受講しました。
友達ができて、勉強できて、良かったです。

セミナー受講を考えている方へのメッセージ

心身健康で長生きするために、食を学び、一緒に楽しく活動できますよ。
知り合いが増え、つながりを広めることができます。待ってま～す♬

『毎日、家族に、おいしく、健康に、食事をつくりたい』
『自分も楽しい時間にしたい』
『“食”について、もっと知りたい』
同じ気持ちの仲間と楽しく活動しましょう

『自分の健康は自分でつくる！』
を合言葉に、参加しましょう！