

食・健康づくりに
興味のある方へ

令和6年度

ヘルスマ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：ヘルスマイト)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

- 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

講義



体験・見学



- 運動の実技体験
- 学校給食センターの見学 など

会員の声



『自分の健康は自分でつくる！』
を合言葉に、参加しましょう！

『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

会員募集中！



現在 会員54人！あなたも仲間になりませんか？

令和6年度 ヘルスマイトセミナーの日程表

- ❖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、ヘルスマイトになることができます)
- ❖開催時期 令和6年7月～11月(全6回)
- ❖参加費 2,200円(テキスト代、実習材料費含む)
- ❖会場 十日町保健センター(十日町市役所となり)他

日 時	内 容
7月2日(火) 13時～16時	<ul style="list-style-type: none">・開講式・講義：十日町市の健康状況について・講義：消化と吸収、栄養バランスについて
7月27日(土) 9時～15時	<ul style="list-style-type: none">・講義、実習：栄養計算、献立の立て方を学ぼう・調理実習：災害時にも安心◎パッククッキングの実習・実習：バランスのとれた食事を考えてみよう(献立作成)
8月23日(金) 13時～16時	<ul style="list-style-type: none">・講義：健康づくりの基本、国の現状について・講義、実習：体を動かして運動の効果を体験しよう!
9月27日(金) 9時～12時30分	<ul style="list-style-type: none">・見学、講義：学校給食センター見学!食品衛生を学ぼう・講義：年代別の食育推進
10月30日(水) 9時～12時30分	<ul style="list-style-type: none">・講義：生活習慣病を予防しよう!健診結果の見方・調理実習：十日町の郷土料理を味わおう
11月29日(金) 9時～12時30分	<ul style="list-style-type: none">・講義：お口の健康、正しい口腔ケアを学ぼう・調理実習：バランスのとれた食事を作ろう!(考案献立の調理)・閉講式

● お申込み・問合わせ先 ●

十日町市健康づくり推進課
☎ 025-757-9759

↓こちらからもお申込みできます



URL:
<https://logoform.jp/f/yaF7a>

<申込み締め切り> 6月25日(火)