

受講生募集!

令和8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。

セミナーを受講し、ボランティアとして地域で活躍してくださる方を募集します。食や健康に興味のある方は、ぜひご参加ください♪

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

- ❖ 対象者 市内在住の方で、食・健康づくりに興味のある方
(※全6回程度のセミナーです。原則として全日程出席できる方)
- ❖ 開催時期 令和8年6月下旬頃～10月頃 (全6回予定)
- ❖ 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

↓こちらからもお申込み、お問い合わせできます



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

私たちが ヘルスマイト（食推）です！



推進員募集中！

現在 推進員59人！あなたも仲間になりませんか？

推進員の声



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！