



ヘルスメイト 養成講座

受講後は、ヘルスメイトとして「親子クッキング」や
「健康教室」などで楽しい食育活動を行っていきます！

自分や家族の健康について
考えたい方！

食育に興味がある方！
ボランティアに興味がある方！

ぜひお申込みください！



	日程	内 容
①	6/30（月） 13時～ 15時30分	開校式 講義 ・茨城県の健康の現状と課題 ・ヘルスメイト活動について ・野菜摂取レベル測定①
②	7/17（木） 9時30分 ～13時30分	講義 ・歯の健康 調理実習 ・茨城の食文化を味わおう
③	8/26（火） 9時30分 ～13時30分	講義 ・子どもから大人までの食育 調理実習 ・野菜を使った適塩料理

	日程	内 容
④	9/11（木） 9時30分 ～13時30分	講義 ・食品衛生と食中毒予防 調理実習 ・おもてなし料理
⑤	11/6（木） 9時30分 ～12時	講義 ・バランスの良い食事作り のコツ ・運動習慣のある生活 運動実習 ・ウォーキング・ストレッチ
⑥	12/18（木） 13時～16時	講義 ・村の健康づくり計画 ・野菜摂取レベル測定② 交流会 修了式

対象

村内在住の成人の方で、講座修了後、地域への食育活動等ボランティアとして活動できる方

場所

総合福祉センター「絆」

定員

15名（先着順）

費用

1,784円（テキスト代）

申込

5/30（金）までに右記QRコードからまたは保健センターに電話でお申込みください。

