

参加者募集中！ 10月スタート

ヘルスメイト養成講座

食生活、運動、歯とお口の健康、生活習慣病予防、地域活動など、食を中心とした健康づくりについて、講話や体験を通して学びます。講座修了後は食育ボランティアとして地域で活動してみませんか。



日 程 令和7年10月～令和8年3月まで **全8回**(詳細日程は裏面)

時 間 13時30分～16時

会 場 泉区役所1階 福祉保健センター 栄養相談室ほか

対 象 泉区在住で原則全ての回に参加できる方20人(応募多数の場合抽選)

※修了者はヘルスメイトとして地域活動に参加することができます。

費 用 無 料

申込み 10月8日(水)までに 電子申請などでお申込みください。

※申込み先は裏面をご覧ください

※受講可能な方には、10月中頃に案内を送付します。

電子申請は
こちら



昨年度の講座の様子



講座で学んだことは
自分や家族の
健康づくりに
役立っています。

とても楽しい講座で
お友達もたくさん
できました。

これからの地域での
健康講座の開催や
交流が楽しみです！

ヘルスメイト(食生活等改善推進員)とは・・・

「食」を中心とした健康づくりを地域に広めるボランティアです。
こどもから高齢者まで幅広い世代に食の大切さを伝える健康講座や
食育イベントなどを行っています。
ぜひ、あなたも一緒に活動しませんか！

【日 程】 時間:13 時30分～16 時

回	日 程	内 容
1	10 月 23 日(木)	・健康づくりと食生活 ・生活習慣病の基礎知識 ・暮らしの中の衛生 ・身体活動と運動（簡単な実技） ・こころとからだの健康づくり ・歯と口の健康 ・調理実習 ・ヘルスメイトの活動紹介 ほか
2	11 月 6 日(木)	
3	11 月 20 日(木)	
4	12 月 18 日(木)	
5	令和 8 年 1 月 8 日(木)	
6	1 月 29 日(木)	
7	2 月 19 日(木)	
8	3 月 12 日(木)	

＊8回出席された方には修了証をお渡しします。

＊この他に、12 月 5 日(金)横浜市全体で行う研修会があります

＊都合により、日程・内容等を変更する場合があります。

電子申請か
電話、窓口へ直接申込み、
または FAX 送信して
ください



◇ 問合せ・申込み ◇
福祉保健課 健康づくり係
泉区役所 3 階313窓口
電話:045-800-2445
FAX:045-800-2516

----- FAX の場合は切り取らずに送信してください -----

令和7年度 ヘルスメイト養成講座 受講申込書

フリ 氏 名	ガナ 名	年齢	電話番号
住 所	〒245- 横浜市 泉区		