

参加者募集中 7月スタート!

参加費：テキスト代のみ

# 食生活等改善推進員セミナー

健康づくり・食育ボランティアの養成講座

**知っていますか?** 地域でボランティア等の**社会参加活動**を行い、社会とのつながりを持っていると、“**健康状態がよい**”と感じる方が多いそうです。\*  
**ご自身の健康づくり**に、食育ボランティアとして社会参加してみませんか。

\*参考出典：内閣府の平成29年(2017年)度「高齢者の健康に関する調査」により



地域での活動の様子【おやこ料理教室】

講座修了後は『**食生活等改善推進員(ヘルスメイト)**』となり、地域での健康づくりの案内役として活動もできます。

## 【活動事例】

- ・会員向け定例研修会 ・健康づくりウォーキング
- ・やさしい介護食教室 ・おやこの食育教室
- ・地域での健康づくり教室 など



地域での活動の様子【健康づくりウォーキング】

地域活動が続けると、  
“認知症予防”にもつながるといわれてるみたいね




“**私たちの健康は私たちの手で**”を合言葉に、南区では100人が『ヘルスメイト』として**活躍**しています。

「食生活」と「運動」などを通じた“**健康づくり**”について学び、より元気に、活動的になりませんか。

詳しくは、裏面へ

## 日程表

8回で1コースです

回	日程	主な内容（講義・参加型の実習形式など）
1	7月10日（月）	○健康づくりに関すること ・生活習慣病の基礎知識 ・食生活・栄養の基礎知識 ・身体活動・運動と健康の関わりと実践 ・こころとからだの健康 ・口の健康（歯周疾患予防） 
2	8月14日（月）	
3	9月11日（月）	
4	10月16日（月）	
5	11月20日（月）	
6	12月1日（金）*	
7	令和6年 1月15日（月）	○暮らしの中の衛生（食品の安全・環境） ○地域での活動・ヘルスマイトの活動紹介
8	2月19日（月）	○開講式・修了式 など

※都合により、日程・会場などが変更になる場合がありますのでご了承ください

【時間】 午後2時～4時 \*12月1日のみ午後1時30分～4時

【会場】 南区総合庁舎 4階 多目的室 ほか（横浜市南区浦舟町2-33）

【対象】 南区内在住で、原則すべての回に出席できる方 20人（申込多数の場合抽選）

※原則全回出席された方には『修了証』が交付されます。

修了者は**食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)**として、地域の健康づくり活動を行うこともできます。

【費用】 1,200円程度（テキスト代）

【申込み】 令和5年6月26日（月）までに、FAX・電話・二次元コードからお申込みください。



お申込みフォーム

※お申込み・お問合せ 平日9時から17時まで

南区福祉保健センター健康づくり係（南区役所 41階番窓口）


電話：341-1185

FAX：341-1189

----- 切り取り -----

### 令和5年度 食生活等改善推進員セミナー 受講申込書

ふりがな	
氏名	
住所	〒232- 横浜市 南区
電話番号	



お申込みをされた方には、7月上旬までに詳しいご案内を送付します