



あなたの健康が、 周りも健康にしていく

7月31日
まで！

食生活等改善推進員養成講座(全8回)



地域で健康づくりをすすめるボランティアである、
ヘルスマイト(食生活等改善推進員)を養成する講座です。
食生活や健康づくりに興味のある方でしたらどなたでも(※)お申込みができます。

※原則全8回出席できる方

日時

令和7年8月19日(火)～令和8年3月3日(火)(全8回)
午後1時30分～午後4時 ※詳細は、裏面を御覧ください

会場

西区役所3階栄養相談室ほか

内容

食生活・生活習慣病等の講話等

費用

無料

対象

西区在住の方 20人(応募多数の場合は抽選)

申し込み・問合せ 締め切り7月31日(木)

西区福祉保健センター健康づくり係(西区役所2階25番窓口)

電話:045-320-8439 *平日9時から17時まで

FAX:045-324-3703(氏名、住所、電話番号を記入)

電子申請:右の二次元コードからお申込みください



食生活等改善推進員養成講座 プログラム(令和7年度)

(全8回。その他に横浜市全体の研修会にも参加できます。)

日 程	内 容
8月19日(火)	健康づくりと食生活
9月26日(金)	生活習慣病の基礎知識
10月24日(金)	暮らしの中の食品衛生、環境衛生
11月14日(金)	生活習慣病予防の食生活
12月19日(金)	地域の健康づくりの取り組み
令和8年 1月6日(火)	健康づくりと運動
2月13日(金)	お口の健康について
3月3日(火)	調理実習
令和7年 12月5日(金)	食生活等改善推進員と地域活動 など
令和7年 12月5日(金)	食生活等改善推進員全市研修会(磯子公会堂)

* 日程・内容は一部変更になる場合があります。

* お申し込みいただいた方には、8月8日頃までに日程表等を郵送します。



昨年の講座の様子



〈医師からの生活
習慣病予防の話〉

〈体操講座〉



〈調理実習〉