令和7年度 **受講生募集！**

なってみよう！食のボランティア

ヘルスメイト養成講座

食を通して健康づくりのための基礎知識や
栄養の知識を学ぶ講座です

対　象　18 歳以上の市民の方で、教室終了後、
食生活改善推進員（ヘルスメイト）として、
ボランティア活動を行っていただける方
※7 回すべてに参加してください

と き　① 7月 18 日(金) ② 8 月 8 日(金) ③ 8 月 29 日(金)
④ 9 月 19 日(金) ⑤10 月 10 日(金) ⑥11 月 21 日(金)
⑦ 12月 12 日(金)
①～③10:00～12:00　④～⑦10:00～15:00

ところ　鈴鹿市保健センター（西条五丁目118番地の3）

定　員　25人（先着順）

参加料　テキスト代として 1,000 円
調理実習の材料費として 1 回につき 500 円(4回実施)

申込み　電話で地域医療推進課へ（327-5030）

【お申込み・お問い合わせ先】
鈴鹿市地域医療推進課（平日 8 時 30 分～17 時 15 分）
電話　327-5030　FAX　384-5670

令和７年度　日程表

7 月 18 日（金）　10:00～12:00

【開校式】
＜講話＞
○ヘルスメイトってなに？
○「これからの健康づくり」

8 月 8 日（金）　10:00～12:00

＜講話＞
○食生活の現状
○食事バランスガイド
○食育について

8 月 29 日（金）　10:00～12:00

＜実技＞
○体をうごかそう

9 月 19 日（金）　10:00～15:00

＜調理実習＞
○バランスのとれた食事
＜講話＞
○生活習慣病と予防について

10 月 10 日（金）　10:00～15:00

＜調理実習＞
○幼児・学童期のバランスのとれた食事
＜講話＞
○こころとからだの健康づくり
○栄養の基礎知識

11 月 21 日（金）　10:00～15:00

＜調理実習＞
○生活習慣病予防のための食事（肥満予防）
＜講話＞
○食品衛生

12 月 12 日（金）　10:00～15:00

＜講話＞
○生活習慣病予防のための食事（高血圧予防）
＜講話＞
○カロリー計算のしかた・献立の立て方
【閉校式】

栄養に関する知識や資格がなくても、
大丈夫！食生活に興味や関心がある方、
健康や栄養について学びませんか？
料理のレパートリーを増やしたい、
レシピを考案してみたいなど食に関する
色々なことを私達ヘルスメイトと一緒に
活動しましょう。

生涯骨太クッキングの講習の様子

ヘルスメイトの主な活動場所

◎保健センターや公民館で、食生活改善の料理教室
◎保健センターで親子クッキングなどの食育
◎おとこの料理教室
◎公民館や地域サロンでの活動　など