



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20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(テキスト代)
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

裏へ



令和 7 年度 日程表



7 月 18 日 (金) 9:00~12:00

【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) 9:00~12:00

＜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) 9:00~12:00

＜実技＞

- 体をうごかさう



9 月 19 日 (金) 9:00~15:00

＜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) 9:00~15:00

＜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) 9:00~15:00

＜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) 9:00~15:00

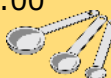
＜講話＞

- 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