



料理が好きなあなた！おしゃべりが好きなあなた！

# ヘルスマイト 養成講座



ヘルスマイト(食生活改善推進員)になって、地域の健康づくりを支えませんか？

あなた自身の生活の質を高める様々な知識や機会を提供します

## 料理のスキルアップ！

- 栄養に関する講座
- 美味しい調理実習

## 健康づくりの知識向上！

- 運動に関する講座
- 休養に関する講座

## お住いの地域で活躍！

- 地域住民向けの食育講座
- 中高生向け郷土料理教室  
など



場所

熊本市健康センター大江分室  
(ウェルパルクまもと 3階)



開催  
期間

令和7年6月～令和8年1月頃  
までの年6回(※詳細は裏面)



対象

中央区在住の18歳以上の方  
(条件/全6回受講及び地域で活動できる方)



募集  
人数

**20名**(先着順)



費用

**無料**



申込  
期間

令和7年  
4月7日から5月30日まで

申込／お問合せ  
はお電話から



**096-328-2419**

熊本市中央区役所保健こども課／栄養士

(受付時間)土日祝日を除く  
**8:30～17:15**

