



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8年6月～令和9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8年
4月6日から5月29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子ども課／栄養士

(受付時間)土日祝日を除く
8:30～17:15

すこやかくまもと栄養セミナーFAX申込票

名前	ふりがな	年齢	歳
	〒		
住所			
連絡先	TEL	FAX	

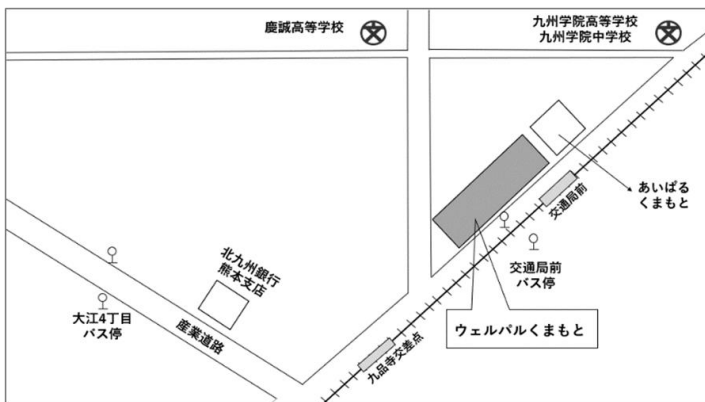
※連絡先は平日の昼間に連絡可能な番号をお書きください。

令和8年度 中央区教室内容(予定)

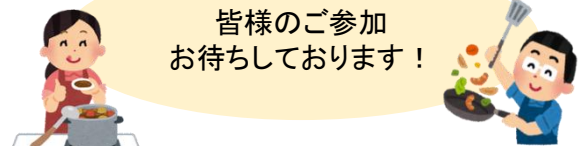
	実施日	内容
1	6月12日(金) 9:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・開講式 ・講義「国民の健康状態と生活習慣病」「健康日本21」 「健康づくりと生活習慣病予防」 熊本市 医師(予定) ・講義「食生活改善推進員とは」 中央区保健こども課 管理栄養士
2	7月10日(金) 9:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・講義「食品衛生と生活環境保全」 熊本保健所 食品保健課 食品衛生監視員 ・講義「食生活の現状を考える」 管理栄養士 ・講義「栄養・調理の基礎知識①」
3	9月11日(金) 9:30~14:30	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習「バランスのとれた献立」 ・講義「食育①～食育の推進～」 ・講義「食事バランスガイド」～献立の立て方を含む～ 管理栄養士
4	10月9日(金) 9:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・講義と実技「身体活動・運動」 運動指導士 ・講義と実習「歯の健康」 中央区保健こども課 歯科衛生士
5	11月27日(金) 9:30~14:30	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習「生活習慣病予防のための食事」 ・講義「栄養・調理の基礎知識②」 ・講義「食育②～対象別食育～」 管理栄養士
6	1月15日(金) 9:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・講義「こころとからだの健康づくり」 中央区保健こども課 保健師 ・交流会「これからの食生活改善活動の実際」 ・閉講式

※開催場所は全て「健康センター大江分室(ウェルパルクまもと3階)」の予定です。

※日程・場所は、変更になる場合があります。その際は申込者の方にご連絡いたします。



●健康センター大江分室
(ウェルパルクまもと 3階)
熊本市中央区大江5丁目1番1号



皆様のご参加
お待ちしております!