



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  
(ウェルパルくまもと 3階)



開催  
期間

令和6年6月～令和7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6年  
4月5日から5月31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

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  | 〒    | 校区  |   |
| 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。

|   | 実施日                     | 内 容                                                                                           |
|---|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 6月14日（金）<br>9：00～12：00  | ・講義「国民の健康状態と生活習慣病」「健康日本21」<br>「健康づくりと生活習慣病予防」 中央区保健こども課 医師<br>・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12日（金）<br>9：00～12：00  | ・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<br>・講義「食生活の現状を考える」 管理栄養士<br>・講義「栄養・調理の基礎知識①」             |
| 3 | 9月24日（火）<br>9：30～14：30  | ・講義「食育①～食育の推進」<br>・調理実習「バランスのとれた献立」<br>・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11日（金）<br>9：00～12：00 | ・講義と実習「歯の健康」 中央区保健こども課 歯科衛生士<br>・講義と実技「身体活動・運動」 運動指導士                                         |
| 5 | 11月29日（金）<br>9：30～14：30 | ・調理実習「生活習慣病予防のための食事」<br>・講義「栄養・調理の基礎知識②」<br>・講義「食育② 対象別食育」 管理栄養士                              |
| 6 | 1月10日（金）<br>9：00～12：00  | ・講義「心とからだの健康づくり」 中央区保健こども課 保健師<br>・交流会 「これからの食生活改善活動の実際」<br>※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

