



食べることが好きなあなた！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
- 高校生向け郷土料理教室
など



場所

西区役所3階健康センター
(熊本市西区小島2丁目7-1)



開催
期間

令和6年6月～令和6年12月頃
までの年6回(※詳細は市政だより4月号にて)



対象

西区在住の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



096-329-1147

熊本市西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

令和6年度(2024年度)

ヘルスマイト養成講座 予定表

(すこやかくまもと栄養セミナー)

熊本市西区役所保健こども課



回	月日 (予定)		時間	内容	講師	時間数
1	6月26日	水	9:00~ 12:00	*開講式 *講義「国民の健康状態と生活習慣病」 *「健康日本21」 *「食生活改善推進員とは」	医師 管理栄養士	2.5
2	7月24日	水	9:00~ 12:00	*講義「食生活の現状を考える」 *講話「栄養・調理の基礎知識①」 ～栄養の基礎知識、調理の基本～ *講義「食品衛生と生活環境保全」	管理栄養士 食品衛生監視員	3.0
3	8月27日	火	9:30~ 14:30	*調理実習「バランスのとれた献立」 *講義「食育① 食事バランスガイドの活用」 *演習 献立を立ててみよう	管理栄養士	4.5
4	9月25日	水	9:00~ 12:00	*講義と実技「身体活動・運動」 *講義と実習「歯の健康」	保健師 歯科衛生士	3.0
5	10月22日	火	9:30~ 14:30	*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」 ～食品成分表の使い方、食事摂取基準～ *講義「食育② 対象別食育」	管理栄養士	4.5
6	12月4日	水	9:00~ 12:00	*講義 「こころとからだの健康づくり」 *交流会 「これからの食生活改善活動の実際」 *閉講式	保健師 食生活改善推進員	2.5

※ 1月頃に、修了証書交付式が市内5区教室合同で行われます。

※ 日程は予定です。変更にある場合がありますので、ご了承ください。

西区の開催日に参加できない場合でも、他の区役所での補講が可能です。ご相談ください。