



料理が好きなあなた！おしゃべりが好きなあなた！

ヘルスメイト

養成講座

ヘルスメイト(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

北区役所(熊本市北区植木町岩野238-1)
清水分室(熊本市北区清水本町16-10)



**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

北区在住の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



096-272-1128

熊本市北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)

すこやかくまもと栄養セミナー 予定表

回	月日	曜日	時間	内 容	講 師	場所
1	6月13日	木	9:15 ~12:15	* 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 医師 栄養士	北区役所
2	7月12日	金	9:15 ~12:15	* 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」	栄養士 食品衛生監視員	北区役所
3	9月12日	木	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」 ~献立のたて方を含む~	栄養士	清水分室
4	10月10日	木	9:15 ~12:15	* 講義と実習「歯の健康」	歯科医師・ 歯科衛生士	北区役所
				* 講義と実技「身体活動・運動」	運動指導士	
5	12月12日	木	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」	栄養士	清水分室
6	1月17日	金	9:15 ~12:15	* 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 栄養士	北区役所

※日程が変更になる場合があります



問い合わせ・申し込み先

北区役所 保健こども課 栄養士

電話：096-272-1128（平日 8:30~17:00）

