



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

南区役所3階ホール
健康センター平成分室



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

南区在住の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～

申込/お問合せ
はこちら

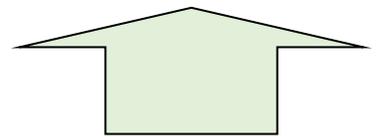
096-357-4138
(FAX : 096-357-4353)

(受付時間)8:30～17:15 ※土日祝日を除く



ホームページ
はこちら

● 受講申し込み書 (FAX送信表) ●



ふりがな 名前	
お住まいの区	南区 ・ 中央区 ・ 東区 ・ 西区 ・ 北区
電話番号 ※	

FAX (096)357-4353 電話 (096)357-4138

※区役所から確認のお電話をしますので、日中に連絡のとれる番号をお書きください。
また、携帯電話の方は、電話番号(096-357-4138)を登録しておいてください。

● 令和6年度 南区教室内容(予定) ●

回	月 日	曜日	時間	内 容	会場
1	6月12日	水	9:00~ 12:00	*開校式 *講義 「国民の健康状態と健康日本21」 「健康づくりと生活習慣病予防」 *講義 「期待される食生活改善推進員」	南区役所
2	7月10日	水	9:00~ 12:00	*講義 「食品衛生と生活環境保全」 *講義 「食生活の現状」 「栄養・調理の基礎知識①～食事摂取基準～」	南区役所
3	9月11日	水	9:30~ 14:30	*講義 「食育①～食事バランスガイドについて～」 *調理実習・試食 「バランスの取れた献立」 *講義と演習 「食事バランスガイドの活用方法」 「献立の立て方」	平成分室
4	10月16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」	南区役所
5	12月11日	水	9:30~ 14:30	*講義 「食育②～対象別食育～」 *調理実習・試食 「生活習慣病予防のための食事」 *講義と演習 「栄養・調理の基礎知識②～食品成分表の使い方～」	平成分室
6	1月10日	金	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」 *閉校式	南区役所

※日程が合わない場合、補講もあります。

※日程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。

●南区役所
熊本市南区富合町清藤405-3

●健康センター平成分室
(旧 南保健福祉センター)
熊本市南区平成1丁目10-8

