



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
- 小中学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8年6月～令和9年1月  
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8年  
4月6日から5月29日まで  
(定員に満たした場合は、その時点で終了します。)

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  
8:30~17:00

# 令和8年度(2026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11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10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 栄養士 食品衛生監視員	北区役所
3	9月10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9日	金	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10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	令和9年 1月8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

※日程等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 保健子ども課 栄養士

電話：096-272-1128 (平日 8:30~17:00)  
※土日祝日を除く

