

令和8年度

# ヘルスマイト養成講座

あなたから家族へ、地域へと食を通じて健康づくりの輪を広げてみませんか。

## ヘルスマイトって？

食生活改善推進員のことを親しみを込めて「ヘルスマイト」と呼びます。  
食生活を通じた健康づくりの食育ボランティアです。



協議会のシンボルマーク

## 合言葉は「私たちの健康は私たちの手で」

- ・健康的な食事作りについての勉強会や調理実習を行っています。
- ・1人につき年に2～3回食に関するボランティア活動を行います。

## 【令和8年度養成講座を開催します！】

【日程・内容】

回	日にち	内容
1	9月 1日 (火)	開講式、オリエンテーション、ヘルスマイトって何？
2	9月15日 (火)	身体活動・運動習慣について、室内運動
3	10月 1日 (木)	生活習慣病予防について、食生活を見直そう
4	10月13日 (火)	こころとからだの健康づくり、高齢者の食事について
5	11月10日 (火)	年代別の食育、新城市食育推進計画
6	11月26日 (木)	食中毒について、協議会への加入について

調理実習



※市が実施する養成講座を受講後、新城市健康づくり食生活改善協議会にご入会いただき、ヘルスマイトとして活動をお願いしています。

- 【場 所】 新城保健センター  
【時 間】 午前中（午前9時～午後1時頃）  
【対 象】 市内在住で、すべての講座におおむね参加することができ、ヘルスマイトとしてとしてボランティア活動が可能の方  
【定 員】 先着15名（定員になり次第、受付終了）  
【費 用】 調理実習食材費2,000円（500円×4回）＋テキスト代2,000円  
【持ち物】 筆記用具、エプロン、三角巾、健康手帳（お持ちの方）  
※運動の日（9月15日）は水分、タオルなどをお持ちください。



お申込み・問い合わせ先  
新城市健康課（新城保健センター）  
☎ 0536-23-8551

