

食生活等改善推進員セミナー

受講生募集 (令和元年度)



食生活等改善推進員（愛称：ヘルスメイト）は、「私達の健康は 私達の手で」のスローガンのもと、自分自身、家族、そして地域の健康づくり活動を行うボランティアです。食生活、健康づくりに関心のある方、講座を受講してヘルスメイトとして活動してみませんか。

日 時 年間 1 コース 9 回 いずれも 13 時 30 分～16 時

- | | |
|----------------------------|-------------|
| ① 7月17日（水） | ② 8月19日（月） |
| ③ 9月18日（水） | ④ 10月16日（水） |
| ⑤ 11月11日（月） | ⑥ 1月10日（金） |
| ⑦ 2月 3日（月） | ⑧ 3月 2日（月） |
| ⑨ 横浜市合同研修会 12月2日（月）（関内ホール） | |

内 容 ・健康づくりと食生活 ・生活習慣病の予防
・健康づくりと身体活動（運動実技） ・歯の健康
・地域の健康づくりと仲間づくり（ヘルスメイトの活動）等

会 場 青葉福祉保健センター（青葉区役所 1 階）ほか

対 象 1 青葉区在住で、全回出席できる人 かつ
2 講座修了後に青葉区食生活等推員会で活動できる人

費 用 1,188 円（テキスト代）

ヘルスメイト



★ヘルスメイトの声★

食生活を見直すきっかけになればという思いで受講をしました。
自分の食生活をチェックし、適切なエネルギーや栄養素を知ることができました。セミナーを受講したことで、バランスの良い食生活に改善することができ、現在は自らの体験を活動の中で伝えています。

6 月 26 日までに電話、FAX、E メール（食生活等改善推進員セミナー受講希望と氏名、年齢、住所、電話番号を記入）または直接健康づくり係へ

申し込み・問い合わせ

青葉福祉保健センター 健康づくり係（青葉区役所 3 階 63 番窓口）

TEL：045-978-2441 FAX：045-978-2419

E メール：ao-syokuiku@city.yokohama.jp

※ヘルスメイトの活動については青葉区ホームページをご覧ください

青葉区ヘルスメイト 検索

区連会承認第3号