

・ ボランティア養成講座 ・

食育

健康

# 食生活等 改善推進員 セミナー

全8回

食や健康づくりの基本が学べる!

ご自身だけでなく、お子さんや家族の  
健康に役立つ講座です。

楽しく・カンタン!

献立・料理が  
学べる!

なるほど・納得!

食や健康づくりの  
疑問が聞ける!

嬉しい・安心!

仲間づくりも  
できる!

日時

令和6年

10/25(金) ~ 3/11(火)

令和7年

〈各回〉13:30~15:30 全8回 ※詳細は裏面

会場

栄区役所新館会議室ほか

内容

食生活・運動などの講話・実習など

費用

1,210円(テキスト代)

対象・定員

栄区にお住まいの方20人  
(原則すべての回に出席できる方)

※ご都合の悪い日程がある場合にはお問合せください

過去に受講した方の声

- 家族・自身も含め、改めて食生活の意識向上につながりました。
- 調理実習のレシピを家で作っています。
- 歩くときの注意事項を実践しています。
- 毎回楽しく参加させていただきました。たくさんの方に受けてほしいです。

いろいろな内容が  
載ってるね!  
おもしろそう!

## 申込み・問合せ先

栄区福祉保健センター健康づくり係

☎ 045-894-6964

(平日9時から17時まで)

申込みはこちら

FAX 045-895-1759

(氏名、住所、電話番号を記入)



申込み期限 **10/11(金)**

## 食生活等改善推進員とは?

(ヘルスマイト)

子どもから高齢者までを  
対象に食育や健康づくりの  
ボランティアをしています。

男性も  
活躍中!



セミナー修了後、  
一緒に活動しませんか!

左記へご連絡ください。

ヘルスマイトとして活動中!

# 令和6年度 食生活等改善推進員セミナー日程

回	会場	日時 13:30~15:30	内容
1	栄区役所新館1階101(2月5日は新館2階203 栄養相談室)	令和6年 10月25日(金)	横浜市・栄区の健康づくり 健康づくりと生活習慣病予防
2		11月12日(火)	身体活動と運動 ウォーキング、歩き方(実技)
3		11月28日(木)	食品衛生の基礎知識・手洗いチェック(体験) 生活習慣病予防のための食生活
4		12月17日(火)	食事バランスガイド(食事の点検) 献立のたて方、塩分測定(実習)
5		令和7年 1月17日(金)	こころと身体の健康 お口の健康づくり
6		2月5日(水)	調理実習「ヘルスマイトおすすめレシピを作ってみよう」 体験実習「野菜摂取量を知ろう」
7		2月27日(木)	年代別食育 カロリー計算をしてみよう
8		3月11日(火)	学習のふり返り 食生活等改善推進員会活動紹介 修了式

### 特別講師

ケア・ウォーキング普及会  
健康運動指導士  
黒田恵美子氏

メディアで活躍中!

### 特別企画

ベジチェック®による測定  
(推定野菜摂取量測定)

### 調理実習

ヘルスマイトと一緒に作ろう!

※内容は変更になることがあります。 ※各回とも活動紹介を行います。

私たちヘルスマイトは



## 地域の方に食育を広めています

子どもから高齢者までの様々な年代を対象に楽しく活動をしています。



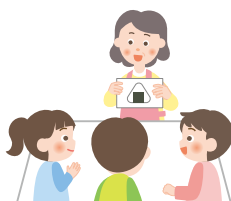
### 団体とコラボして

コーラスグループや地域ケアプラザなどとコラボし、野菜たっぷり塩分控えめにするコツとレシピを紹介! 時には試食もお出ししています。



### 小学校や放課後キッズクラブにて

子ども達に「朝食の大切さ」、「自分でできる朝ごはん」などのお話とレシピ紹介、「野菜の計量体験」などを実施!



### おすすめレシピ

料理教室「食べて学ぼう友好交流都市」でヘルスマイトが調理講師を担当しました。



山形県高畠町 芋煮

レシピの詳細は  
広報よこはま栄区版  
2024年2月号に  
掲載されています。



## 「10食品群」を すすめています

いろいろな食品を取って栄養バランスが整うように「10食品群・食事様式ダイアリー」を使った食育の啓発も行っています。

