

令和6年度

栄養教室 受講生募集

あなたも食生活改善推進員（ヘルスマイト）になりませんか？

食生活改善推進員は、「食改さん」や「ヘルスマイト」の愛称で親しまれている、地域のボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して家族や地域住民の健康を支える活動を展開しています。食生活改善推進員を養成する「栄養教室」では、健康づくりに関する様々な知識について、仲間と楽しく学ぶことができます。あなたも、栄養教室に参加してみませんか？

対象 射水市在住で修了後、食生活改善推進員として活動できる方（おおむね70歳まで）

※できるだけ全日程出席ください

内容 健康づくりに関する講義、調理実習など

期間 令和6年5月～令和7年2月（全10回）

会場 射水市保健センター 他

定員 20名

自己負担金 調理実習材料費 1,500円（調理実習は、期間内に6回実施）



※受講を希望される方は、下記申込書を記入し、保健センターまたはお近くのヘルスマイトに提出してください。申し込み後に個別にご案内します。

申込み締切り：5月10日（金）

<申込み・問合せ先>
射水市保健センター

中村38番地
(TEL:0766-52-7070)

令和6年度 栄養教室 申込書

ふりがな		住所	射水市
氏名	(男・女)		
生年月日	S 年 月 日(歳)	電話番号	() -
<input type="checkbox"/> 受講後、食生活改善推進員に入会します（□にチェックを入れてください）			

令和6年度 栄養教室 日程表

回	月日	時間帯	内 容		会 場
1	5/23 (木)	13:30~15:30	講義	開講式 富山県健康増進計画と健康づくり オリエンテーション	保健センター
2	6/18 (火)	9:30~13:30	講義 講義 実習	暮らしの中の食品衛生 栄養と栄養素・食事バランスガイド 三世代で作るバランスメニュー	保健センター
3	7/17 (水)	9:30~13:30	講義 講義 実習	射水市の健康増進プランと健康づくり 一生おいしく食べよう!歯周病予防 簡単朝食メニュー	保健センター
4	8/9 (金)	9:30~13:30	講義 講義 実習	食生活改善推進協議会の活動紹介 生活習慣病予防の食事 バランス食(減ら脂Naさい料理)	保健センター
5	9/10 (火)	13:30~15:45	講義 実技	糖尿病について 家庭でできる簡単エクササイズ	大島コミュニティ センター
6	10/11 (金)	9:30~13:30	講義 実習 講義	認知症サポーター養成講座 高齢者が食べやすいメニュー 低栄養予防の食事	保健センター
7	11/15 (金)	9:30~13:30	講義 実技 実習	食育推進計画について、献立のたてかた グループ献立作成 一人暮らしの食事	保健センター
8	12/19 (木)	13:30~15:30	講義 ロールプレイ	<ゲートキーパー養成講座> 高齢者のうつ病の理解と予防 ゲートキーパーの役割	救急薬品 市民交流プラザ
9	1/21 (火)	9:30~13:30	講義 実習	食品の表示 グループ献立実習	保健センター
10	2/12 (水)	13:30~15:30	交流会	閉講式 健康づくりボランティアに期待すること 食生活改善推進協議会活動の実際	保健センター

※ はヘルスボランティアと合同で行います。

※ 日程・内容は変更になる場合があります。



Let's トライ! IMIZUSHI 健康 8

～ 8つの行動目標で健康寿命をのばそう～

エイト



広げよう! つながろう! 支え合う地域の輪

支えあう地域づくりが、一人ひとりの健康づくりを後押しします。地域の行事やボランティア活動に積極的に参加しましょう!

