

令和8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

※できるだけ全日程出席ください

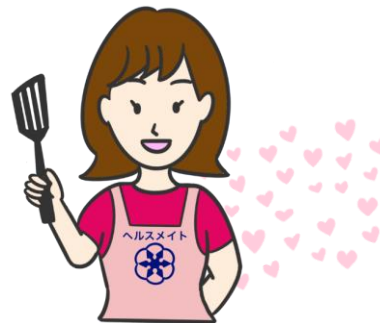
**内容** 健康づくりに関する講義、調理実習など

**期間** 令和8年5月～令和9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 年間1,500円



※受講を希望される方は、下記申込書を記入し、健康推進課（保健センター内）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18日（月）

<申込み・問合せ先>  
射水市健康推進課（保健センター内） 中村38番地  
TEL:0766-52-7070

### 令和8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	年 月 日( 歳)	電話番号	( ) -

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8年度 栄養教室 日程表

回	月日	時間帯	内 容		会 場
1	5/25 (月)	13:30~15:30	講義	開講式 県・市の健康づくりについて オリエンテーション	保健センター
2	6/26 (金)	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 簡単朝食メニュー	保健センター
3	7/13 (月)	9:30~13:30	実技 講義 実習	家庭でできる簡単エクササイズ 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
4	8/4 (火)	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	9/8 (火)	9:30~13:30	講義 講義 実習	認知症サポーター養成講座 低栄養予防の食事 高齢者が食べやすいメニュー	保健センター
6	10/18 (日)	AM	講義	糖尿病について(糖尿病Day)	救急薬品 市民交流プラザ
7	11月予定	未定	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	保健センター
8	12/15 (火)	9:30~13:30	講義 実技 実習	食品の表示 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
9	1/19 (火)	9:30~13:30	講義 実習	一生おいしく食べよう!歯周病予防 食育推進計画について グループ献立実習	保健センター
10	2/12 (金)	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

H

地域のつながり

広げよう! つながろう 支えあう地域の輪

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!



▲詳しくはこちら