



# 健康だより

## ◎食生活改善推進員養成講座の受講生募集

食生活改善推進員(通称ヘルスマイト)とは、食を通じた地域の健康づくりを推進するボランティアです。市内には、159人の食生活改善推進員がおり、各校区の公民館での料理教室、イベント等での協力、保育園や学校等での食育教室など様々な活動をしています。自分自身や家族、地域の健康づくりのために仲間と一緒に楽しく活動してみませんか。

- 対象 講座終了後は食生活改善推進員として地域活動ができる市内在住の人
- 場所 厚狭地区複合施設(12月9日(木)のみ高千帆公民館)
- 費用 無料(調理実習があるときは1回400円)
- 定員 30人(先着順)
- 持参するもの 調理実習のある回はエプロン、三角巾
- 申込期限・方法 7月21日(水)までに電話または窓口で申込み



	日時	主な内容
①	7月28日(水) 9:00～12:00	開講式、地域の健康づくりについて、暮らしの中の食品衛生 ほか
②	8月25日(水) 9:30～13:30	ねたろう食育博士養成講座に参加(体験を通じた食育講座、調理実習 ほか)
③	10月27日(水) 9:00～13:00	運動実技、世代ごとの食課題 ほか
④	11月21日(日) 健康フェスタに参加(地域の様々な健康づくりを学ぶ)	
⑤	12月9日(木) または15日(水) 9:30～12:30	先輩ヘルスマイトの支部研修会に参加(調理の基本、栄養計算、献立作成 ほか)
⑥	1月26日(水) 9:00～13:00	生活習慣病予防について、調理実習、閉講式

※日程、会場等を変更する場合があります。

### 【すくすく相談・ベビーサークル】

#### ■すくすく相談

お子さんのことで心配なこと、分からないことなどの相談に応じます。

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養指導



#### ■スマイルキッズ

- 日時 6月24日(木) 9:30～11:15

#### ■保健センター

- 日時 7月1日(木) 9:30～11:15

#### ■すくすくベビーサークル

- 対象 0～1歳3か月児とその保護者
- 日時 6月24日(木) 10:00～11:30
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 ボールで遊ぼう!

- 申込方法 電話または窓口

※新型コロナウイルス感染症予防のため、事前に予約が必要です。

※当日までに希望する日時の開催場所へ申し込んでください。

☎ココシエ(スマイルキッズ内) ☎82-2526

☎健康増進課

### 【キッズキッチン食育教室】

#### ■ミニしょくいくはかせ教室

- 対象 3歳半～就学前の子ども

- 日時 8月1日(日)

①9:45～10:30 ②10:45～11:30

- 場所 スマイルキッズ

- 内容 5つの味比べ(味覚体験)、夏野菜でアレンジサラダ作り

- 定員 各回6人(先着順)

- 参加料 1人100円

- 持参するもの

エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶

- 申込方法 電話または窓口

- 申込期限 7月26日(月)

☎スマイルキッズ(☎82-2525)

☎健康増進課

### 【健康相談】

- 日時 6月8日(火) 9:30～11:30

- 場所 厚狭地区複合施設

- 内容 血圧・体脂肪率測定、尿検査、栄養相談、禁煙指導、健診結果における相談 ほか

- 持参するもの 健康手帳(お持ちの人)