

いろんな人と
交流したい！

子どもの食育に
関わりたい！

社会の役に
立ちたい！

食生活について
学びたい！

受講料無料！

ヘルスメイト 養成講座

栄養や料理の基礎など、講話や体験を通じて食について役立つ知識が学べる講座です！
食育のノウハウを学んで、地域で食のボランティア活動に関わってみませんか？

3回のイベント参加

+

2回の講習会参加

でOK！楽しく学びませんか？

詳しい内容は裏面をご覧ください➡

募 集 内 容

対 象：講座終了後はヘルスマイト(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

受 講 料：無料（調理実習があるときは食材料費 400 円/回）

定 員：30人（先着順）

申込方法：電話・窓口・電子申請にて申込み

申込期限：7月18日（木）（※定員に達し次第受付終了）

申込・問合せ先：〒757-8634 山陽小野田市大字鴨庄94 山陽小野田市健康増進課

☎71-1817



※参加できない日程がある場合でも OK です。
柔軟に対応できますのでご相談下さい！

◆日程

イベントへの参加（全3回）

		内容	日程	時間	場所
1回目	ねたろう食育博士 養成講座に参加	・体験を通した食育講座 ・調理実習（試食）	7/21(日) 7/27(土) 7/31(水) 8/ 6(火) のいずれか1回	9:30～ 13:30	厚狭地域交流センター または 高千帆地域交流センター
2回目	運動イベントに参加	・運動体験	11月上旬	未定	未定
3回目	SOS 健康フェスタ に参加	・地域の様々な健康づく りを学ぶ	11月17日(日)		厚狭地区複合施設

講習会への参加（全2回）

		内容	日程	時間	場所
1回目	①講話・調理実習	食品衛生、環境、調理 の基本について等	9月29日(日)	9:30～ 13:30	厚狭地域交流センター
2回目	②講話・調理実習	健康づくりについて等	12月15日(日)	9:30～ 13:30	

おひとりでも、お友達と一緒にでも参加可能です！数年に1度の開催です。この機会をお見逃しなく！