

食生活等改善推進員セミナー

～食育ボランティアの養成講座～

知っていますか？ 地域でボランティア等の**社会参加活動**を行い、社会とのつながりを持っていると、“**健康状態がよい**”と感じる方が多いそうです。***ご自身の健康づくり**に、食育ボランティアとして社会参加してみませんか。

*参考出典：内閣府の令和4年(2022年)度「高齢者の健康に関する調査」より



地域での活動の様子【おやこ料理教室】

講座修了後は『**食生活等改善推進員(ヘルスメイト)**』となり、地域での健康づくりの案内役として活動いただきます。

【活動実例】

- ・会員向け定例研修会 ・健康づくりウォーキング
- ・やさしい介護食教室 ・おやこの食育教室
- ・地域での健康づくり教室 など

地域活動が続けると、
“認知症予防”にもつながる
といわれてるみたいね



地域での活動の様子

“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、南区では約**80人**が『ヘルスメイト』として活躍しています。

「食生活」と「運動」などを通じた“健康づくり”について学び、より元気に、活動的になりませんか。

詳しくは、裏面へ

日程表

9回で1コースです

回	日程	主な内容（講義・参加型の実習形式など）
1	7月30日（火）	○健康づくりに関すること ・生活習慣病の基礎知識 ・食生活・栄養の基礎知識 ・身体活動・運動と健康の関わりと実践 ・こころとからだの健康 ・口の健康（歯周疾患予防） ○暮らしの中の衛生（食品の安全・環境） ○地域での活動・ヘルスメイトの活動紹介 ○開講式・修了式 など
2	8月20日（火）	
3	9月10日（火）	
4	10月15日（火）	
5	11月19日（火）	
6	12月6日（金）*1	
7	12月17日（火）*2	
8	R7 1月21日（火）	
9	2月18日（火）	



※都合により、日程・会場などが変更になる場合がありますのでご了承ください

【時間】 14時～16時 *12月6日 13時30分～16時 *12月17日 12時45分～15時

【会場】 南区総合庁舎 4階 多目的室 ほか（横浜市南区浦舟町2-33）

【対象】 南区内在住で、原則すべての回に出席できる方 20人（申込多数の場合抽選）

※原則全回出席された方には『修了証』が交付されます。

修了者は**食生活等改善推進員(愛称:ヘルスメイト)**として、地域の健康づくり活動を行うことができます。

【費用】 1,200円程度（テキスト代）

【申込み】 令和6年7月12日（金）までに、FAX・電話・二次元コードからお申込みください。



お申込みフォーム

※お申込み・お問合せ 平日9時から17時まで

南区福祉保健センター健康づくり係（南区役所 41階番窓口）

電話：341-1185 FAX：341-1189

----- 切り取り -----

令和6年度 食生活等改善推進員セミナー 受講申込書

ふりがな	
氏名	
住所	〒232- 横浜市 南区
電話番号	



お申込みをされた方には、7月中旬までにご案内を送付します