

「食生活改善推進員養成講座」の参加者を募集します

家庭や地域で食生活を通じた健康づくりを推進する、食生活改善推進員（ヘルスマイト）を養成する「食生活改善推進員養成講座」への参加者を募集します。

1 対象者

佐久地域に在住で、家庭や地域で食生活を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進員として活動していただける方

2 日程

回	日時	主な学習内容
1	7月9日（水） 9:30～14:15	・講話：おいしい料理は安全な調理から ・調理実習：主食・主菜・副菜がそろった食事
2	8月1日（金） 10:00～14:15	・講話：こころの健康・休養について ・調理実習：子どもがよろこぶ食事
3	9月11日（木） 10:00～12:30	・講話：わが町の食生活推進活動 ・講話・実技：健康づくりのための運動

※ 全3回受講した場合に本講座を修了したものとします。

3 会場 佐久合同庁舎（佐久市跡部 65-1）

4 定員 20名（定員になり次第、締め切らせていただきます。）

5 費用 無料（別途、調理実習の食材費 1,000円程度がかかります）

6 募集締切 6月30日（月）

7 申込方法 直接又は電話で、佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課
（TEL63-3163、FAX63-3221）へお申し込みください。



～食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは～

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分や家族そして地域住民の食生活の改善を中心とした健康づくりと食育をすすめるボランティアです。

佐久地域では 210 人の食生活改善推進員が活躍しています。

確かな暮らしを守り、
信州からゆたかな社会を創る

しあわせ信州創造プラン 3.0
～大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために～

[長野県総合5か年計画推進中]

（問合せ先）

佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課
（担当）村上

電話：0267-63-3163（直通）

FAX：0267-63-3221

E-mail：sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp