

令和6年度 下田市

健康づくり食生活推進員

養成講座のお知らせ



受講生
募集!

【健康づくり食生活推進員って?】

健康づくり食生活推進員は「食推^{しょくすい}」、「ヘルスマイト」と呼ばれており、

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に自分や家族、そして地域の人の健康づくりのために食を通したボランティア活動を行っています。

あなたも栄養や健康について学び、市民の健康を支える活動をしませんか?

対象者：「**下田市民**」である方ならどなたでも! (年齢・性別は問いません)

講師：市の栄養士、下田市健康づくり食生活推進協議会など

会場：下田市役所 河内庁舎 調理室 (河内 101-1)

費用：テキスト代 1200 円前後

申込期限：令和6年 8月 20日(火)

申込先：下田市役所 市民保健課 健康づくり係

⑤窓口 ☎0558-22-2217

小学生等を対象とした
おやこ食育教室や
高齢者の居場所での
シニアカフェなど
活躍の場がたくさん!

実施日	時間(予定)	主な内容	調理実習
1 9月25日(水)	10:00~ <u>12:00</u>	食推の活動/毎日できる!ながら運動	
2 10月22日(火)	10:00~14:00	知って「おトク」な下田の健康	◎
3 11月21日(木)	10:00~14:00	あなたは大丈夫? 食事のバランス	◎
4 12月24日(火)	10:00~14:00	自分に合った食生活を知ろう!	◎
5 1月22日(水)	10:00~14:00	「食育」って何だろう?	◎

※**原則、「5回の教室 全てに」ご参加下さい。** 単発での参加はご遠慮下さい。
また、第5回目の教室の最後に下田市健康づくり食生活推進協議会への入会案内をさせていただきます。