



ヘルスメイト養成講座

～食を通じた健康づくり・地域で食のボランティア～

食を通じた健康づくりのための基礎知識や調理技術を学ぶ講座です。

仲間と共に講座で得た知識を、家庭や地域で活かしませんか？

受講終了後は、ヘルスメイトの一員として

地域で食のボランティア活動をしていただける方を募集します。

たくさんの方の受講をお待ちしております！！

記

○期 間 令和6年8月20日(火) ～ 令和7年2月18日(火)

○会 場 昭和村保健センター

※会場は講座内容により、変更になる場合もあります。

○対 象 村内在住の20歳以上の方で、

講義・実技を6回、調理実習を4回以上 参加出来る方。

受講終了後ヘルスメイト(食生活改善推進員)として
ボランティア活動のできる方。

○定 員 10名(先着順)

○費 用 受講料は無料

ただし、調理実習費、テキスト代は別途負担していただきます。



受講のお申し込みは、**8月2日(金)までに 健康福祉課 健康係まで**
ご連絡ください。 TEL 0278-25-3285 (ダイヤルイン)

令和 6 年度 昭和村ヘルスマイト養成講座 日程及び内容

	月 日	場 所	時 間	内 容
1	令和6年 8月20日(火) 必須	昭和村保健センター	13:30~15:30	開講式・オリエンテーション 講義「暮らしの中の食品衛生について」
2	8月27日(火)	昭和村保健センター	11:00~13:00	調理実習「備蓄品活用レシピ」(ヘルスマイト会員研修会同時開催)
			13:30~15:00	講義「災害時の対応について」(ヘルスマイト会員研修会同時開催)
3	9月11日(水)	昭和村保健センター	11:00~13:00	調理実習「生活習慣病予防の食事」
			13:30~15:00	講義「健康日本21と健康づくり、歯の健康と健口作り」 (保健推進員研修会同時開催)
4	10月25日(金)	地域活性化センター	9:30~11:00	講義「健康づくりと介護予防」(きずなサポーター会議同時実施)
5	11月15日(金)	昭和村保健センター	11:00~13:00	調理実習「高齢者の低栄養を防ぐ食事」 (ヘルスマイト事業 やさしい在宅介護食教室)
		昭和村公民館	14:00~15:30	講義・実技「健康づくりと運動」(運動教室同時開催)
6	11月28日(木)	昭和村保健センター	10:00~12:00	調理実習・講義(支援センターおやつ作り同時開催) 「子どもの食事について」
7	12月18日(水)	昭和村保健センター	9:00~13:00	講義「フレイル予防」(健康教室同時開催) 調理実習「乳和食」
8	令和7年 1月23日(木)	昭和村保健センター	10:00~13:00	調理実習(ヘルスマイト会員研修会同時開催) 「内容未定」
9	2月18日(火) 必須	昭和村保健センター	13:30~15:30	講義「食事バランスガイドの活用と ヘルスマイトの活動について」 閉講式・修了書授与

※ 日時・内容は変更になる場合があります。

※ 講座 10 分前より受付を開始します。

昭和村ヘルスマイト(食生活改善推進員)の活動を紹介！

- ◆「親子料理教室」…昭和村食育の日(毎月第一日曜日)にあわせ、年4回実施。親子で一緒に料理をしたり、食卓を囲む機会をつくる。適切な食習慣を身につける
- ◇「生涯骨太クッキング」…ロコモ予防で、健康長寿を目指す。牛乳・乳製品を用いた料理教室。
- ◆ 伝統料理教室や健康寿命延伸プロジェクト事業などを通して、保育園や中学校でも食育活動を実施。また、赤城林間学校でのうどん作り講師への協力など、幅広い世代への食育活動を通して、村民のための健康寿命の延伸に向けた活動しています。

※ 一度講座を修了すると、会員資格は生涯有効です！

現在休会中でも会員活動はいつでも再開することができます。

