

令和4年度健康大学受講生募集のお知らせ

# 食生活改善推進員になりませんか

健康大学を受講して食生活改善推進員（愛称 ヘルスマイト）になりませんか？  
食生活改善推進員とは「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じたボランティア活動をする団体です。下仁田町では現在64名の方が活動しています。

## こんなことが学べます♪

- ・健康づくりの課題について
- ・お口の健康、身体活動、運動について
- ・食品衛生について
- ・対象者や季節に合わせた食事
- ・生活習慣病予防のためのバランスの良い食事



【日程・内容】 講義 10時～11時30分 調理実習 10時～12時

	日にち	内容		日にち	内容
1	9/20 (火)	◆開講式 講義① 私たちの健康は今…国民の健康状況と生活習慣病予防	7	12/14 (水)	講義④ 体を動かすと、気持ちいい！身体活動・運動（理論と実技）
2	9/28 (水)	調理実習① 生活習慣病予防の食事：主食・主菜・副菜をそろえて	8	12/16 (金)	調理実習④ 郷土食・行事食
3	10/7 (金)	講義② 食育ってナニ？ しもんたにshock“食”をおこそう（下仁田町食育推進計画の理解と啓発・普及）	9	1/17 (火)	講義⑤ キッチンでは衛生的に！食品衛生と食環境保全
4	10/20 (木)	調理実習② 糖尿病予防の食事	10	2/8 (水)	調理実習⑤ 高齢者の食事
5	11/17 (木)	調理実習③ 幼児・学童期の食事：おやこの食育教室から	11	2/20 (月)	講義⑥ ヘルスマイトになると楽しいよ！食生活改善推進員と地区組織活動 ◆修了式
6	11/21 (月)	講義③ お口の健康 オーラルフレイルの予防と対策			

【費用】 2,000円（調理材料代及びテキスト代）

【会場】 保健センター及び公民館

【申込先】 保健課 保健推進係（保健センター内） ☎82-5490 へ  
お申し込みください。



※新型コロナウイルスの感染状況によっては講座を中止させていただく場合があります。