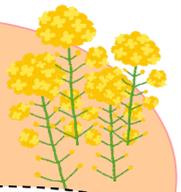


令和8年度

# 食生活改善推進員(ヘルスマイト)

## 養成講座 受講生募集!



申込期限  
令和8年5月8日(金)

食生活改善推進員(ヘルスマイト)は、食を通じた健康づくりの輪を広げるボランティア活動をしています。養成講座に参加してご自分や家族の健康づくりを、仲間と一緒に楽しく学んでみませんか。

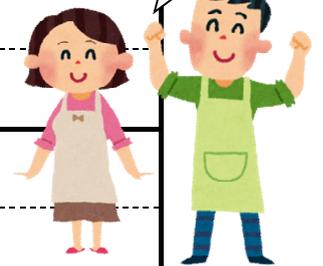
- 対象** : 下関市内在住の方 健康や食生活に興味のある方  
 ○原則、講座修了後に食生活改善推進協議会へ入会し、  
 食生活改善推進員(ヘルスマイト)としてボランティア活動ができる方
- 期間** : 令和8年6月～令和9年1月まで(全6回)
- 会場** : 勝山公民館(秋根南町2丁目4-33)
- 定員** : 先着30名 ※定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。
- 参加費** : 無料【ただし、テキスト代 他、調理実習は食材料費として一部負担あり】
- 申し込み** : 裏面参照
- 申込締切** : 令和8年5月8日(金)



### 【 講座内容 】 時間：10：00～15：00(1時間の休憩あり)※内容により若干の変更あり

	実施日	内 容	
1	6/12 (金)	AM	開講式、ヘルスマイト活動について 生活習慣病について、下関市の健康づくりについて
		PM	下関市の食育について、食生活の現状と食べ物の働きについて
2	7/24 (金)	AM	調理の基本を学ぼう
		PM	献立を立てよう①
3	8/26 (水)	AM	食中毒予防・食品表示について知ろう
		PM	栄養価を計算してみよう、献立を立てよう②
4	9/18 (金)	AM	ヘルスマイト活動に参加しよう(調理実習)
		PM	ヘルスマイトとの交流会、献立を立てよう③
5	12/4 (金)	AM	生活習慣病予防の食事(調理実習)
		PM	総まとめ
6	1/22 (金)	AM	家庭ごみについて 運動について(講話と実技)
		PM	歯の健康について、閉講式

男性や、子育てが一段落した方、子育て中の方も大歓迎です!



栄養価計算を楽しくマスターして、今では毎日のように計算しています。

調理実習など受講生同士の交流が楽しく学びの多い講座でした。

食生活や健康の大切さを再確認できました。



受講生の感想

お申込み・お問合せ 下関市保健部健康推進課

TEL : 083-231-1408 FAX : 083-235-3901

## 下関市のヘルスマイト活動内容

- ・各地区での料理教室の企画・運営
- ・イベントなどでの展示食作成・試食配付等
- ・地域の出前講座



詳しい活動内容市 HP から  
見ることができます！！



食生活改善推進員になるには、市が主催する養成講座を受講する必要があります。  
健康や食について少しでも興味があれば、ぜひ受講してみてください。

### お申込方法

下記の必要事項を記入後、健康推進課まで FAX またはお電話にてお申込下さい。

下関市保健部健康推進課行き

FAX：(083) 235-3901

## 令和8年度 食生活改善推進員養成講座申込

※太枠内をご記入ください

氏名	(ふりがな)
住所	〒 - 下関市
電話番号	携帯・自宅 ( ) - ※ご都合の良い時間帯 ( )
年代	※該当する年代に○をつけてください 20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上
特記事項	※ご質問等がございましたらご記入ください

申込期限：令和8年5月8日（金）