



令和7年度食生活改善推進員(ヘルスメイト)養成講座

栄養教室2025



自身のからだの状態やいつもの食事をチェックして、いつまでも健康で元気なからだを維持するために、日常生活で取り組んでいただきたい食生活のポイントをお伝えします。

講座修了後はヘルスメイトとして、自身の健康づくりを行いながら地域の健康づくりに活躍してみませんか。

回	年月日	時間	学習テーマ・内容	ヘルスメイトとは?? 地域の人と一緒に『食』について勉強し、健康づくりのボランティアとして活躍している皆さんです。
1	令和7年 10月 2日(木)	9:30～ 13:30	開講式・オリエンテーション 講話「まちの健康課題・食の現状について」 家庭のみそ汁塩分測定 調理実習「バランスのとれた麺料理」	
2	10月23日(木)	9:30～ 13:30	自分のからだをチェックしてみよう 講話「からだ成分分析測定で筋肉量や体脂肪量を確認」 調理実習「秋の味覚でおいしいメニュー」	
3	11月11日(火)	9:30～ 13:30	自分の食事をチェックしてみよう 講話「ベジチェックで野菜の量を確認～自分の食事を振り返ろう～」 調理実習「旬のお野菜料理」	
4	11月21日(金)	9:30～ 13:30	自分の口腔内を知ろう 講話・実技「噛む力を維持しよう！そのためには??」 調理実習「寒い冬に向けて！冬の定番大根料理」	
5	12月 9日(火)	9:30～ 13:30	目には見えない汚れを見てみよう 講話・実技「手洗いは十分ですか？手の汚れを確認」 調理実習「お正月料理を作ろう」	
6	12月23日(火)	9:30～ 13:30	閉講式 修了証書授与 今後の地域での食育活動について 調理実習「もてなし料理で修了祝賀会」	



申し込み・問い合わせ先:健康推進課健康推進係 (役場1階④番窓口)

TEL:0224-51-8623

裏に募集内容・申込み方法を記載しています。

.....キ・リ・ト・リ.....

栄養教室2025参加申し込み



ふりがな 氏名		生年月日	昭和・平成	年	月	日
			(		)	歳
住所	(〒 -) 大河原町		電話番号			



募集内容

【対 象 者】町内に住所を有するかた

【場 所】大河原町保健センター

【定 員】15人

【費 用】調理実習代として1回600円

【申込み方法】下記のいずれかで申し込みください。

①電話：0224-51-8623

②FAX：0224-53-3818（表面申込書に記入のうえ、そのまま
送信してください）

③Web



こちらの二次元コードから申込みできます。

④健康推進課健康推進係（役場1階④番窓口）へ表面申込書を持参

【申込期限】令和7年9月18日（木）