

お料理好きや健康づくりに  
興味がある方必見！！



# ヘルスメイト

として一緒に活動しませんか??

ヘルスメイト とは

《 食生活改善推進員 》の愛称です。

三重郡が主催する栄養教室を修了後、  
健康づくりのために食生活の改善や  
食育の推進活動を行なっているボランティア団体です。

ヘルスメイトの活動は月1回程度です。  
あなたの得意や好きを活かして、誰かのために、  
やりがいのある日々をともに過ごしましょう！！

## ☆ヘルスメイトの主な活動☆

- ・健康づくりのための料理講習会の開催
- ・親子クッキング教室などの開催
- ・他団体との連携による活動
- ・町が主催する健康づくり事業への協力

など



※ 三重郡が主催する栄養教室の詳細は裏面をご覧ください。



# 栄養教室開催のご案内



**対象** 18歳以上の町民（男女問わず）

**ところ** 川越町 いきいきセンター  
2階 健康教育室 3階 栄養指導室

**内容** （新型コロナウイルス感染症拡大によっては、内容や日程は一部変更することがあります）

日時	午前 10 時～12 時		午後 12 時 45 分～2 時 30 分	
9/5 (月)	開講式	健康について	食品衛生について	
10/3 (月)	ボランティア活動 について	栄養の基礎知識 調理の基本	食事バランスガイド 献立の立て方	栄養価計算演習 食品成分表の見方
11/14 (月)	実習：バランス食		生活習慣病予防 について①	食育について 食生活の現状と課題
12/12 (月)	実習：高齢者食（低栄養予防）		生活習慣病予防 について②	暮らしの中の環境
1/16 (月)	実習：肥満予防食		身体活動 運動理論	身体活動 運動実践
2/13 (月)	実習：伝達料理講習会 （生活習慣病予防食）		自主献立作成と 栄養価計算①	自主献立作成と 栄養価計算②
3月 日時未定	献立発表会 閉講式			



**募集人数** 菰野町 10名（川越町、朝日町も参加します）

**参加費用** 実習費：自己負担分として2,500円前納（全7回分）  
（その他の受講費については町が負担します）

**持ち物** エプロン・三角巾・布巾・台ふき・筆記用具



**開催予定** 9～3月（予定）

**お問い合わせ** 菰野町 健康福祉課  
**お申込み先** TEL：391-1126 まで

資格や経験は必要ありません  
健康づくりやお料理に興味のある方  
ご参加をお待ちしております。

