

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。  
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** 菰野町 保健福祉センターけやき  
2階 栄養実習室・健康教育室

**内容** （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	
8/5 (月)	開講式	ヘルスマイトの活動紹介	健康について	食品衛生について
9/2 (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	食品成分表の見方と 栄養価計算演習
10/7 (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
11/11 (月)	実習：肥満予防食		生活習慣病予防 について②	暮らしの中の環境
12/3 (火)	実習：高齢者食（低栄養予防）		身体活動 運動理論	身体活動 運動実践
2/3 (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
3/4 (火)	実習：献立発表会用		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** テキスト代として2,500円  
（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

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。

