

食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは食を通じた健康づくりボランティアです。食生活を中心とした健康づくりを、ボランティアとして地域の中で勤める活動をしています。

活動内容としては、料理教室を開催するほか、児童館や保育園などへ出向き、食育紙芝居や野菜の重さ当てゲームを行ったり、男性の料理教室のサポートなど、子どもから大人まで幅広い年齢の方を対象に健康づくりのお手伝いをしています。

東郷町では3年に1度、この食生活改善推進員の養成講座を行っております。一緒に地域の皆さまに、食生活を通して、健康づくりを勧めてみませんか？ご応募お待ちしております！



食生活改善推進員を募集します。

対象／町民一般かつ下記講座修了後、食生活改善推進員として活躍していただける方。

※性別・資格・年齢は問いません

定員／10名 参加費／無料（ただし、テキスト代・食材料費は実費）

申し込み／10月1日（金）午前9時から健康推進課窓口または、電話受付

問い合わせ／イーストプラザいこまい館2階 健康推進課 0561-37-5813

## ●食生活改善推進員養成講座の概要●

と き	場 所	内 容	講 師
11月5日（金） 午前10時～11時30分	いこまい館 会議室B	養成講座説明会「食生活改善推進員とは」、 講話：「食改になったきっかけと会の活動」	食生活改善推進員 町管理栄養士 町保健師
11月12日（金） 午前10時～正午	いこまい館 会議室B	開講式、オリエンテーション、 講義：「国民の健康状況と【健康日本21】」	瀬戸保健所長 町管理栄養士 町保健師
11月26日（金） 午前10時～午後2時	いこまい館 ランチルーム	講義：「食育とは何か」、 「栄養の基礎知識・調理の基本」、 調理実習	管理栄養士
12月10日（金） 午前10時～正午	いこまい館 会議室B	講義：「食品衛生と食環境保全」、 「生活習慣病と低栄養」	保健所職員 管理栄養士
12月17日（金） 午前10時30分～午後2時30分	いこまい館 ランチルーム	講義：「離乳食について」、調理実習	管理栄養士
令和4年1月14日（金） 午前9時30分～正午	いこまい館 会議室B	講義：「食生活改善推進員と地区組織活動」、 グループワーク	保健所管理栄養士 町保健師
令和4年1月28日（金） 午前10時～正午	いこまい館 多目的室B	講義：「健康づくりと身体活動」、体験実習	健康運動指導士（TIS）
令和4年2月4日（金） 午前10時～正午	いこまい館 会議室B	講義：「年代別食のポイントについて」、 「バランスガイドを用いた献立作成」	町管理栄養士
令和4年2月18日（金） 午前10時～午後2時30分	いこまい館 会議室B、 いこまい館 ランチルーム	講義：「いきいき東郷21について」、 調理実習、交流会、閉講式、修了証書授与式	食生活改善推進員 町管理栄養士 町保健師

※この他に下記日程の「のびのび育児相談」に1回以上参加していただきます。  
実施日：のびのび育児相談 11月18日（木）午前、令和4年1月19日（水）午前

### 新型コロナウイルス感染症対策

本冊子に掲載のイベント等について、新型コロナウイルス感染症の影響で内容変更や中止になることがあります。詳しくは、問い合わせにご確認ください。

