

# 小田原市ヘルスマイト養成講座

## 受講者募集中！

食と健康に興味のあるかた、  
一緒に楽しく学びましょう！

- 講座期間 5/23（水）～11/21（水）
- 回数 全8回
- 場所 小田原合同庁舎  
(2日目のみ UMECO)

男性も、大歓迎！

- 対象 (①～③の全てに該当されるかた)

- ① 市内在住の20～60歳代のかた
- ② 栄養士の免許を持っていないかた
- ③ 講座に8割以上出席し、修了証の交付後、「小田原市食生活改善推進団体」及び「六彩会」の会員となり、ボランティア活動ができるかた



- 定員 20人（申込先着順）
- 費用 3,500円（調理実習費、テキスト代）
- 申込み 電話にて
- 受付期間 4/9（月）から4/27（金）まで  
(定員になり次第、締め切りとさせていただきます。)

# 平成30年度 小田原市ヘルスマイト養成講座

## ● 日程・内容について



	日程	内容		日程	内容
1	5/23 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・国民の健康状況</li> <li>・家庭での食品衛生と食中毒</li> </ul>	5	9/19 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の概要と予防のポイント</li> <li>・肥満が気になる人(生活習慣病予防含む)の食事・調理実習</li> </ul>
2	6/6 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体活動・運動習慣のある生活</li> <li>・身体活動・運動実技 (1週間に23のエクササイズの運動)</li> </ul>	6	10/17 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年代別食育(壮年期・高齢期)</li> <li>・高齢者の低栄養を防ぐ食事(調理実習)</li> <li>・食品表示、環境ホルモン(食器)、資源のリサイクル</li> </ul>
3	6/20 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育推進と食生活改善推進員の役割</li> <li>・年代別食育(子育て世代のバランスのとれた食事・調理実習含む)</li> <li>・調理の理論</li> <li>・食事バランスガイド</li> </ul>	7	11/21 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各市町食生活改善推進団体会長との交流会</li> <li>・調理実習</li> </ul>
4	7/18 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の健康</li> <li>・健康日本21</li> <li>・年代別食育(単身者(若い女性)のバランスのとれた食事・調理実習含む)</li> </ul>	8	未定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小田原市食生活改善推進団体の活動見学</li> </ul>

※ 場合により、内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 実施については、箱根町・真鶴町・湯河原町と合同で開催します。

## ● 時間について

開始時間は、1日目のみ9時30分、2～7日目は10時です。終了時間は、1日目と2日目は12時まで、3～6日目は15時まで、7日目は14時までです。

## ● ヘルスマイト養成講座 修了者の声

まず自分が生活を改善して、家族、そして友人にもこのことを伝えたいと思います。



料理や講座で聞いたことを友達に教えて、喜ばれました！



楽しかったです！

我が家の環境も変化し、食事内容も考え始め、とても勉強になりました。

年齢に関係なく、世の中、人の役立ちたいと熱い思いを持ち続けている人の多さに感動！

