「食」のボランティア　始めてみませんか？

～食生活改善推進員（ヘルスメイト）養成講座～

食生活改善推進員は、「食」を通じたボランティア活動を行っております。
食べることやお料理に興味のある方、養成講座に参加してみませんか。
全ての講座を受講されると、食生活改善推進員として活動できます。

	日時	内容
第１回	７月　７日（火）	開講式、健康日本２１（健康大阪さやま２１）の話 「生活習慣病予防のための食生活」
第２回	７月２８日（火）	「食中毒の知識と予防」 「歯とお口の健康」
第３回	８月３１日（月）	「ライフスタイルに合わせた食事」 「食品表示の見方」
第４回	９月１７日（木）	ヘルスメイトさんと調理実習
第５回	１０月１５日（木）	ヘルスメイトさんと調理実習
第６回	１１月１９日（木）	「健康づくりのための運動」
第７回	１２月　１日（火）	「食事をバランスよくとるために①」
第８回	１２月１６日（水）	「食事をバランスよくとるために②」
第９回	１月１４日（木）	「栄養計算について」 ヘルスメイトさんの活動報告　修了式

※食生活改善推進員の資格を希望される方で、カリキュラムを欠席された場合は補講が必要になります。
補講については、別日に設定させていただきます。

場　所：大阪狭山市立保健センター（１１月１９日は大阪狭山市立公民館）
時　間：13：30～15：30
　　（9月 17日、10 月 15日は 10：00～13：00）
　　（1 月 14 日は 10：00～12：00）
費　用：2，900 円（テキスト代、調理実習費）
定　員：15 名（先着順）

申込み・問い合わせ：大阪狭山市保健センターへ電話　072-367-1300

＜ヘルスメイトさんの活動＞
月1回、第3木曜日に
みんなで献立研修会をしています