

柳井市食生活改善推進員 養成講座

食を通した
健康づくりのお手伝いを
始めてみませんか？

*****食や健康に関心のある人の受講をお待ちしています。*****

健康づくりや食育について学び、自分や家族の健康に役立てましょう。

講座終了後は研修会にも参加して、学んだことを友達や知人、地域の人に広めるお手伝いをさせていただきます。

食生活改善推進員（ヘルスマイト）はこんな活動をしています

“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、我が家の食卓を通じて家族の健康管理を実践し、家庭から地域へと健康づくりの輪を広げるボランティア活動をしています。

柳井市には現在 30 名の推進員が市長の委嘱を受け、活動をしています。

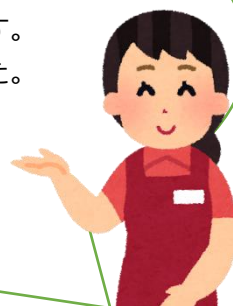


《主な活動内容》

- おやこ料理教室、小中学生料理教室、男性料理教室、高齢者料理教室、生活習慣病予防関連教室 等
- 公民館祭りで食生活改善普及に関するパネル展示、試食の配布等
- 市の健康教室、料理コンクール、公民館講座等への協力

現役！柳井市のヘルスマイトさんの声

- ♡栄養の知識が増え、料理のレパートリーが増えて楽しいです。
- ♡料理の段取りも上手くなりました。
- ♡食生活を見直すきっかけになり、家族の健康に役立っています。
- ♡学校や地域との関わりなど、活動を通して出会いが増えました。
- ♡習った事を伝えたり、料理教室をした時に皆さんから笑顔で「よかったよ」と喜んでもらい、大変うれしいです。
- ♡同じ目的を持つ仲間や友達が増えました。



男性会員も募集中です！！ ＊一緒に学び、活動しましょう＊

☞ヘルスマイトになるためには養成講座を受ける必要があります。（右ページへ）