

あなたも

ヘルスマイトに

なりませんか！

私たちの健康は、

私たちの手で



ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、

自分や家族、地域に住む人の健康と食生活を考え、食を中心とした健康づくりを普及させるボランティア活動を行っています。健康や食生活について勉強したいという思いから出発して、今では地域の健康づくりの案内役として活躍しています。

こんな活動しています。

地域のみなさんが健康的な食生活を送れるように、「おやつ」「朝食」など対象者に合わせたテーマで、食生活改善のための教室を開催しています。

☆みんな元気会

65歳以上の一人暮らしの方を対象に、地区の公民館などで行っています。

☆夏休み親子料理教室

小学校高学年の親子を対象に、年1回保健センターで行っています。

どんな人がなれるの？

その他にも、地区の公民館などを利用して、高齢者いきいきサロンやおやつ教室などを行っています。また、健康まつり、農林水産まつりなど市の行事にも参加して、地域の健康づくりを普及させる役割を果たしています。健康で住みよい文化的なまちづくりに貢献できるような活動しています。

ヘルスマイトは、市が主催する『ヘルスマイト育成教室』を受講し、修了後は、蒲郡市健康づくり食生活改善協議会に入会すれば誰でもなることができます。

「健康や食生活について勉強したい」「ボランティアをしたい」という思いがある人は、ぜひ、ヘルスマイトになって活動してみませんか。

初めは、「私にできるかしら？」と不安気だったヘルスマイトも今では、堂々と、そして楽しく活動しています。



ヘルスマイトの声

・教室に参加した方から、「楽しかった」「これからの食生活に役立てたい」と言われるとうれしい。

・毎日の食事作りのマンネリ化に気づき、楽しい食卓作りができるようになりました。

・これをきっかけに料理好きになり、たくさんの仲間ができて地域の輪も広がりました。

あなたも育成教室を受けて

ヘルスマイトとして一緒に活動しましょう！

〈ヘルスマイト育成教室〉

食を中心とした健康に関することや年代層に合わせた食生活について学び、調理実習などを行います。

と き 9月4日～平成20年2月19日

隔週火曜日 全12回(9月4・18日、10

月②・16日、11月⑥・20日、12月④・

18日、1月⑮・29日、2月5・19日)

午前9時30分～正午(調理実習日(○

印)は午後1時まで)

ところ 保健センター

対象 市内在住の女性(65歳未満でボ

ランティア活動のできる方)

定員 30人

受講料 無料

申し込み 8月10日(金)までに電話、ファ

クス(FAX 67・9101)で保健センター

へ。