



健康づくりを応援しています

あなたも一緒に活動しませんか

〈食を中心とした健康づくりのサポート役〉
“ヘルスマイト(食生活改善推進員)”

正しい食生活は、毎日を健康に過ごす上での基本です。どんな食事をとればいいのか、食生活の改善方法や毎日の料理について、あなたの身近に相談にのってくれる人がいたらどうでしょう。それが、ヘルスマイト(食生活改善推進員)です。

現在64人のヘルスマイトが活動しています。

☆どんな活動をするの？

「食生活の大切さ」を伝えたり、「健康づくり」を支援しています。

- ①園児・小学生向けの食育活動
- ②高齢者向けの「いきいきサロン」
- ③定例学習会(調理実習)など



〈健康づくり全般のサポート役〉
“健康づくりいっしょにやろまい会”

保健センターを拠点として、健康づくりの講座やイベントを通じて、地域のみなさまに健康づくりのきっかけ作りをしています。

市内5地区で定例ウォーキングなど健康づくりの活動をしています。



健康について知りたい方、
 「健康づくりいっしょにやろまい会」に
 興味のある方、どなたでもどうぞ…

募集中!

《ヘルスマイト育成教室》

とき 10月11日～平成24年2月28日
 隔週火曜日 全10回
 午前9時30分～正午
 (調理実習の日は午後1時まで)

ところ 保健センター

内容 食を中心とした健康に関する講話・調理実習

対象 市内在住の方

受講料 無料

申し込み 9月22日(木)までに保健センターへ
 ※修了後は「蒲郡市健康づくり食生活改善協議会」に入会し、ボランティア活動に参加していただきます。

〈健康づくり一緒にやろまい講座〉

<1回目> 10月17日(月) 午前10時～正午
 講演「健康づくりの秘訣 ～食と健康～」
 講師：ダイエットケア 管理栄養士 竹内義政

<2回目> 10月24日(月) 午前10時～正午
 講話・体験 リラックス体操
 「呼吸法と体のメカニズム～楽に動ける秘訣～」
 講師：健康運動指導士 横井佐奈江

<3回目> 10月31日(月) 午前10時～正午
 講話・体験 リラックス体操
 「呼吸法と体のメカニズム～ストレスマネジメント～」
 講師：健康運動指導士 横井佐奈江

ところ 保健センター

申し込み 9月26日(月)までに保健センターへ。