

地域のボランティア

■ 蒲郡市健康づくり食生活改善推進協議会

蒲郡市には、現在77人の食生活改善推進員（ヘルスマイト）がいます。ヘルスマイトは、食事を通して健康づくりを市民の方々（子どもから高齢者まで）に広める“ボランティア活動”をしています。

【食生活改善推進協議会が開催する講座】

事業名	対象者	日時	内容	
男性の料理教室	市内在住・在勤の男性	6月8日、6月22日 各土曜日 10:00～13:00 ※2回1コース 申込期限：5月27日(月)	料理の基本、調理実習 受講費：1,200円	10p
親子クッキング教室	市内小学校 1～4年生の親子	7月7日、8月4日 各日曜日 10:00～13:00 ※2回1コース 申込期限：6月25日(火)	料理の基本、調理実習 受講費：1,200円	10p
健康食生活実践塾 (高血圧予防の料理教室)	市内在住・在勤の方	1月11日(土) 10:00～13:00 申込期限：12月25日(水)	高血圧の予防の話と調理実習(減塩メニュー) 受講費：600円	5p

※この他にも地域で子どもから高齢者を対象にした料理教室等を各地域で実施しています。

■ 健康づくりいっしょにやろまい会

健康づくりいっしょにやろまい会は、地域で健康づくりの普及活動をしている市民グループです。市内3地区でウォーキング会の開催、イベントでの健康づくりPRなどの活動をしています。

【健康づくりいっしょにやろまい会が開催するウォーキング会】

事業名	とき	集合	内容	
蒲南コースを歩こう会	毎月第1月曜日 (5,1月は休み)	9:30 本町公園 ※10月は中央公園 (室内体操の場合は 生きがいセンター 3階ホール)	<ul style="list-style-type: none"> ■定例ウォーキング…4,6,10月～2月 蒲郡の街中や竹島の風景が楽しめます。 ■室内体操…上記雨天時、7月～9月 ■ノルディックウォーキング体験会…3月 (雨天中止) 	5p
みんなで楽しく 無理なく三谷歩こう会	毎月第2月曜日 (8月は休み)	9:00 若宮公園時計塔前 または三谷公民館 駐車場 ※集合場所は月によって 違います。	三谷、大塚の海と山の景色を楽しみ、時には豊岡や竹島まで歩きます。 (雨天時：ラジオ体操ほか)	5p
形原・西浦の名所を めぐるウォーキング会	毎月最終土曜日 ※12月は第3土曜日 (雨天中止)	9:30 ※集合場所は月によって 違います。	形原・西浦の海と山の景色を毎回違うコースで楽しめます。	5p
市民いきいき ウォーキング	第20回 12月(予定)	未定	未定	5p

※申込みは不要で、どなたでも無料で参加できます。(開催内容の詳細は広報紙をご覧ください。)

■ ホームスタート事業のボランティア養成講座(新規募集)

子育て中の家庭に訪問し、会話や散歩、一緒に家事をする等保護者のサポートをするボランティアを養成するための教室です。詳細は、p6をご覧ください。