

くごんなことを

しているの

健康づくりの案内人として、地域の皆さんが、健康的な食生活を送れるよう対象者に合わせたテーマで、講話や調理実習を開催しています。ここでは、ゲーム形式で参加者にバランスの取れた食事の大切さを分かりやすく伝えたり、家でも手軽に作れるヘルシーメニューを紹介しています。



活動内容

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昼食会を開催しています。一人暮らしの方は、食事が偏りやすいため、食卓に3つの器(主食・主菜・副菜)が並べられるように伝えていきます。また、よりよい食習慣を身につけていただけるように、ヘルスマイトの手作り弁当を食べさせていただいています。参加者の方からは「わかりやすかった」「楽しかった」という声もあり、和やかで楽しい会です。

夏休み親子料理教室

夏休みを利用して、「朝食の大切さ」を知ってもらうため、小学生の高学年の親子を対象に、保健センターで年1回行っています。「バランスのよい朝食」をカードで選ぶゲームを取り入れて、参加者が朝食を見直す機会になるような工夫をしています。調理実習は、子どもさんを中心に、自分で作ることの楽しさを

を体験する場になっています。

その他の活動

新しい情報を地域の皆さんに提供するため、毎月1回学習定例会を開いています。また、各地区の公民館などで高齢者を集めて、「いきいきサロン」、「おやつ教室」を開催して、日ごろの勉強の成果を発揮しています。そのほか、健康まつりや農林水産まつりでも、健康的な食生活を送るための知識の普及に努めています。



くあなたもヘルスマイトとして健康づくりに参加しませんか

市民の健康づくりに直接関わるヘルスマイトは、催し物に参加した人たちから温かなまなざしを受け、社会参加している充実感があります。あなたも、ヘルスマイトになって一緒に勉強しませんか。

ヘルスマイト 育成教室の案内

生活習慣病予防や各年齢に合わせた食生活など、「食」からの健康づくりを学びます。

とき 9月6日〜平成18年2月21日第1・4火曜日(ただし、11月は第1・2・4、1月は第3・5火曜日)全13回
午前9時30分〜正午

※調理実習日は午後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)

受講料 無料

定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

申し込み 8月12日(金)までに保健センターへ。