

食を中心とした健康づくりの案内役

蒲都市健康づくり食生活改善協議会

“私たちの健康は 私たちの手で”を合言葉に、「ヘルスマイト」の愛称でボランティア活動を行っています。ヘルスマイトから家庭へ、地域へと広がっていくような食育活動をしています。

会員数 63人
地区 9地区



ヘルスマイトのシンボルマーク

おやこ料理教室



初めて包丁を持つ子、いつもお手伝いをしている子など、みんな料理に興味を持って参加しました。

男性の料理教室



普段と違うエプロン姿の男性が、熱心に話を聞き、調理をされました。

高齢者のよい食生活のための昼食会「みんな元気会」や、小学生の親子を対象にした「おやこ料理教室」、普段とは違ったエプロン姿で熱心に調理をされる「男性の料理教室」。どの教室も、参加した方が「楽しかった」「勉強になった」と言ってくれます。私たちはそのことを励みに楽

私たちがヘルスマイトは、健康づくりの案内役として、赤ちゃんからお年寄りまで、皆さんが健康で明るく元気に生活できるような活動をしています。市内を9地区に分けて、地域にあった活動をしています。

蒲都市健康づくり食生活改善協議会

会長 志賀笑子

しく活動をしています。今後も地域に密着した活動ができるように新しい情報発信を心がけていきたいと思えます。

ヘルスマイト育成教室

ヘルスマイトを養成する育成教室を開催します。教室では、食を中心とした健康に関する勉強や、調理実習を行います。

とき 10月13日(平成22年2月23日) 隔週火曜日 全10回

午前9時30分～正午

ところ 保健センター

参加費 無料

申込・問合先 9月18日(金)までに健康推進課へ。

あなたも仲間に



健康は、毎日の生活習慣と大きな関係があります。皆さんは健康的な生活を送っていますか？

今回は、保健センターを拠点に、市民の皆さんの健康づくりをサポートしているグループを紹介します。

こんにちは赤ちゃん訪問員

平成20年11月生まれのお子さんから、全員の方への赤ちゃん訪問が始まりました。元気なかわいい赤ちゃんとお母さんとの出会いを楽しんでいます。

