

あなたも 食のコンシェルジュになりませんか

令和7年度 ヘルスメイト（食生活改善推進員）育成教室

「食事」を中心に健康づくりを地域に普及するボランティア“ヘルスメイトさん”になるための教室です。

食生活や運動といった毎日の健康づくりがより大切になっており、この教室では「食事」を中心とした健康づくり全般を楽しく学べます。教室修了後はヘルスメイトとして自分や家族の健康づくりから始め、地域に健康づくりを普及する活動が行えます。

育成教室を受講して、地域のボランティア活動を通じて、自分や家族の健康づくりを行いませんか？

〈育成教室プログラム〉（火曜日） 午前9時30分から正午まで（調理実習日は午後1時まで）

回	日にち	内 容
1	9/2	開講式、オリエンテーション及び講話
2	9/30	講話「生活習慣病ってどんな病気？」
3	10/28	講話「バランスのよい食事について学ぼう」 〈調理実習〉
4	11/25	講話「糖尿病・高血圧予防の食事と運動」 〈調理実習〉
5	12/23	講話「子ども向けの食事」 〈調理実習〉
6	1/27	講話「高齢者向けの食事」 〈調理実習〉
7	2/24	閉講式（修了証書授与） 講話、現ヘルスメイトとの交流会



講師：保健師・管理栄養士

※教室修了後は「蒲郡市健康づくり食生活改善協議会」に加入し、ボランティア活動をしていただきます。

～現ヘルスメイトさんの声～

〈会 場〉蒲郡市保健医療センター
〈対象者〉市内在住の方 男女問わず
(教室修了後ボランティア活動のできる方)

〈定 員〉30人

〈受講料〉無料

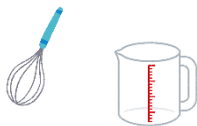
〈申込・問合せ先〉

蒲郡市 健康推進課(蒲郡市保健センター)

電話:67-1151 FAX:67-9101

Eメール:hoken@city.gamagori.lg.jp

※8月26日(火)までに電話・FAX・メール・
QRコードで氏名・電話番号・生年月日・町名・
「ヘルスメイト育成教室希望」を明記の上、
お申込ください。



蒲郡市は66人の
ヘルスメイトが活動
しているよ。
男性会員も楽しく
活動中です。

高齢者向けのサロン、
子ども向けの調理実習
等の活動の中で、色々
な年代の人と話ができて
楽しいよ。



月1回の定例学習会
をしたり、みんなと
話をしながら楽しく
勉強できるよ。

申し込みはこちらから→

