

私たちの健康は私達の手で



# ヘルスマイト(食生活改善推進員)

地域みなさんの食生活・健康づくりの案内人です！

ヘルスマイトは、自分や家族、地域に住む方の健康と食生活を考え、地域で食を中心とした健康づくりを普及する活動をするボランティアです。

## つなげよう 食の力 地域のわ ～仲間をふやし 楽しく活動～

蒲郡市の保健事業のお手伝いや地域活動を通していろいろな方とふれ合い、楽しく活動しています。

### ～ヘルスマイトの声～

月1回の定例学習会で調理実習したり、みんなと楽しく勉強できるよ。



自分や家族の健康のためにもなるし、地域の人も健康で過ごせたらいいよね。



詳細はこちら☆

「いきいきサロン」「親子クッキング教室」等活動の中で、いろいろな年代の人と話ができて楽しいよ。



#### ★メンバー募集について★

ヘルスマイトは2年に1回蒲郡市が開催するヘルスマイト育成教室を受講修了した後、加入することができます。次回は令和9年度に開催です。興味のある方は蒲郡市健康推進課(保健センター)までお気軽にお問合せください。



蒲郡市健康づくり食生活改善協議会