



ヘルスメイトして活動してみませんか？

食生活改善推進員 養成講座開講！

「食」に興味のある人集まれ！

私達の健康はわたしたちの手で。

食生活改善推進員とは、食を通した健康づくりのボランティア団体です。
地域住民への食育の推進、健康づくりの担い手として和気あいあいと楽しく活動しています。
養成講座は2年に1度の開催ですので、ぜひこの機会にご参加お待ちしております。

Ⅰ 養成講座日程Ⅰ

場 所 入間市健康福祉センター

募 集 市内在住(20歳以上) 先着**10**名
※申し込み締め切り 9/12(金)まで

参加費 調理実習参加費 1500円前後(2回分)
※食料費の変動により前後いたしますので、ご了承ください。

Ⅱ 講座の内容Ⅱ

食や栄養学について学べます

カリキュラムに沿って、食や栄養についての講義や調理実習を通して学びを深めていきます。調理実習では、ヘルスメイトと一緒に調理を行い活動について直接聞くこともできます。

最後に…

すべてのカリキュラムを受講された方は、修了証をお渡しいたします。

Ⅲ 受講後は？Ⅲ

市内に5つの支部があり、ご希望の支部にご加入いただき活動していただきます。
主には毎月テーマを変えて実施する調理実習への参加や年に数回すこやか料理教室の開催をします。



日 程	内 容
9月18日(木) 13:30~15:30	開講式 オリエンテーション・講義
9月25日(木) 10:00~12:00	衛生的な食事づくり 献立の立て方・栄養価計算
10月1日(水) 9:00~12:00	適塩料理の調理実習
10月17日(金) 10:00~12:00	歯科衛生士による口腔機能について 健康日本21・生活習慣病
10月20日(月) 10:00~12:00	健康運動指導士による 運動講座
10月29日(水) 9:00~12:00	お米料理の調理実習
11月7日(金) 10:00~12:00	健康マイスターに参加 健康に関するさまざまな講義
11月21日(金) 13:30~15:30	講座受講後 まとめ発表会 閉講式

※11/10(月)~20日(木)は発表準備期間となります。
カリキュラムは食生活改善推進員養成講座実施要領に基づき計画

お問合せ
お申込み

入間市健康福祉センター 地域保健課

04-2966-5513

申込み締切：令和7年9月12日(金)

平日・土
8:30~17:15



市HP