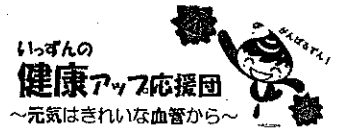


大募集♪

令和3年度



食生活等改善推進員養成セミナー

食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）の養成セミナーです♪

「食」や「運動」を中心とした健康づくり、ヘルスマイトが行う地域活動などについて学びます。まずはあなた自身や家族から、そしてご近所や地域へと健康づくりの輪を広げていきましょう。ヘルスマイトになって、一緒に健康づくり活動をしませんか？

***新型コロナウイルスの状況によっては実施状況を変更する場合があります。予めご了承ください。**

	【日程】	【内容】
1	10月 7日(木)	*健康づくりと食生活（栄養の基礎知識、食育について等） *健康づくりと生活習慣病（生活習慣病の基礎知識、お口の健康等） *健康づくりと運動（講話と実技） *暮らしの中の食品衛生・環境衛生 *食生活等改善推進員の活動について ※他に、横浜市全体で行う合同研修会や活動事例報告会もありますのでご参加ください。（詳細は講座中にお知らせします）
2	10月28日(木)	
3	11月11日(木)	
4	11月25日(木)	
5	12月16日(木)	
6	令和4年 1月27日(木)	
7	2月10日(木)	
8	3月10日(木)	

全8回修了した方に
修了証をお渡しします。



【対象】 区内在住で、セミナー修了後にヘルスマイトとして地域活動に参加できる方

【時間】 9時30分から11時30分 【会場】 泉区役所1階 福祉保健センター内

【定員】 15人程度（応募者多数の場合は抽選）【費用】 1,210円（テキスト代）

【申込方法】 「〒住所・氏名・年齢・電話番号」を明記し、①または②の方法で。

①はがきまたはFAXで健康づくり係「食生活等改善推進員養成セミナー」へ

②Eメールで、件名に「食改セミナー申込」と明記

9月13日（月）締切 ※受講いただける方には締切後に受講案内をお送りします。

ヘルスマイトは、「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に「食」を中心とした健康づくりを広める全国的なボランティア団体です。セミナーを受講して、わたしたちの仲間になりませんか。お待ちしております♪



【申込・問合せ先】 〒245-0024 泉区和泉中央北五丁目1番1号 泉区福祉保健センター健康づくり係

Tel: 800-2445 Fax: 800-2516 Eメール: iz-kenko@city.yokohama.jp

..... 切り取り

令和3年度 食生活等改善推進員養成セミナーに申し込みます。

氏名:	(才)	電話番号:
住所: (〒245-) 横浜市泉区		