



地域の健康を支える

仲間になりませんか？

8月21日
募集〆切



食生活等改善推進員養成講座(全8回)

〈ヘルスマイト紹介〉



(栄養のおはなし)



(運動講座)



(調理実習)



美味しく
いただきます

地域で健康づくりをすすめるボランティアである、
ヘルスマイト(食生活等改善推進員)を養成する講座です。
食生活や健康づくりに興味のある方でしたらどなたでも(※)お申込みができます。

※原則全8回出席できる方

日時

令和8年9月4日(金)、29日(火)、10月27日(火)、11月20日(金)
12月22日(火)、令和9年1月8日(金)、2月12日(金)、3月5日(金)
午後1時30分～4時

会場

西区役所3階栄養相談室ほか

内容

食生活・生活習慣病等の講話、運動講座、調理実習 等

費用

無料

対象

西区在住の方 20人(応募多数の場合は抽選)

申し込み・問合せ 締め切り8月21日(金)

西区福祉保健センター健康づくり係(西区役所2階25番窓口)

電話:045-320-8439 *平日9時から17時まで

FAX:045-324-3703(氏名、住所、電話番号を記入)

電子申請:右の二次元コードからお申込みください



〈電子申請はこちら〉