

楽しく学んで地域で活躍！

ヘルスメイト 養成講座

地域で食のボランティア活動
をするための栄養や料理の基
礎知識、技術を学ぶ講座です。

令和7年 6月18日(水)～

令和8年 1月21日(水)

全12回

詳細は裏面をご覧ください。



昨年度の様子



ヘルスメイトとして、翌年度(令和8年度)から活躍いただける方を募集します。暫く難しい方は、活動できる時期になりましたら、受講をおねがいします。

対 象 市内在住で10回以上の出席が可能な人〔10回以上の出席で修了証を発行します。ヘルスメイト(若宮会)でのボランティア活動には修了証が必要です。〕

定 員 18人(先着順)

場 所 逗子市保健センターほか

費 用 6,000円程度(テキスト代、調理実習食材費)

申込み 5月7日(水)～23日(金)に①ヘルスメイト養成講座、②住所、
③氏名(フリガナ)、④電話番号を、電話・e-kanagawa、又は直接
国保健康課健康係へ。



【e-kanagawa はこちら】

カリキュラム(予定)

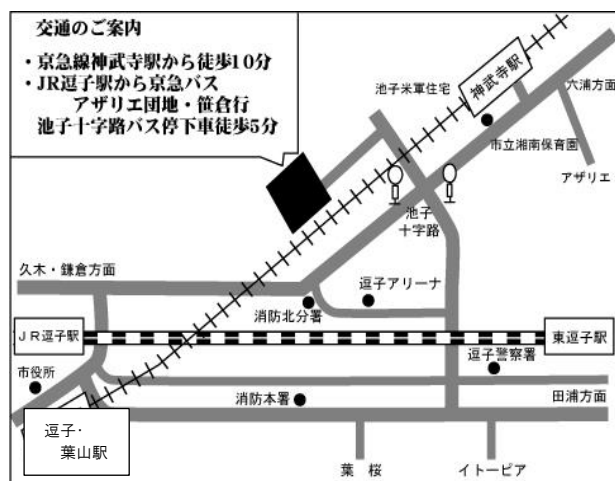
1	6月18日(水)	10:00~12:00	逗子市役所	開講式、オリエンテーション、講演
2	6月25日(水)	10:00~14:00	保健センター	バランスの良い食事とは? (*)
3	7月9日(水)	10:00~14:00	保健センター	生活習慣病予防のための食生活 (*)
4	7月30日(水)	10:00~12:00	保健センター	成分表の見方・栄養価計算①
5	9月10日(水)	10:00~12:00	逗子市役所	衛生的な調理と食中毒予防について
6	9月17日(水)	10:00~13:30	保健センター	災害時における栄養・食生活と平時の備蓄について (*:試食)
7	10月8日(水)	10:00~14:00	保健センター	学童期の食育「小学校給食のポイントと工夫」 (*)
8	10月22日(水)	10:00~12:00	保健センター	運動で体づくり
9	11月5日(水)	14:00~16:00	逗子市役所	食育講演会への参加
10	11月19日(水)	10:00~14:00	保健センター	高齢期の食事のポイント (*)
11	12月10日(水)	10:00~12:00	保健センター	栄養価計算②、課題発表準備
12	R8 1月21日(水)	10:00~14:30	保健センター	課題発表、修了式 (*)

※講師の都合等によって内容が変更になることがあります。

(*)は調理実習があります。

アクセス

逗子市保健センター
逗子市池子字棧敷戸 1892-6



昨年の

参加者の声



逗子市食育推進キャラクター
しらわちゃん

- ・特に塩分の加減方法がためになりました。全体のバランスのとり方を工夫し、無理なく楽しい食事ができる自信に繋がりました。
- ・各講座もわかりやすく資料も見返しています。調理実習も分担し、手際よく楽しく美味しくいただきました。
- ・とても充実した講座だったので、他の人にもおすすめしたいです。

ヘルスマイト（食生活改善推進員）とは？

ヘルスマイトは地域で食生活のボランティア活動をしている全国的な団体です。その活動のために必要な栄養や調理、衛生の基礎知識や技術を学んでいただくために、市町村が「ヘルスマイト養成講座」を開講しています。

逗子市のヘルスマイトは「若宮会」の名で活動しています。市民のみなさんに向けた各種料理教室の他、夏休みの「親子料理教室」や市役所の「男性の健康料理教室」「離乳食教室」など、多くの場面で活躍しています。

この養成講座で学んで、若宮会のみなさんと活動してみませんか？令和8年度から活動できる方の募集です。