

楽しく学んで地域で活躍！

ヘルスマイト 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8年 6月19日(金)～

令和9年 1月22日(金)

全12回

詳細は裏面をご覧ください。



昨年度の様子



ヘルスマイトとして、翌年度(令和9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。(入会に必要な期限があるため)

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

※既に栄養士、管理栄養士等の資格をお持ちの方はご遠慮ください。

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29日(金)までに①ヘルスマイト養成講座、②住所、

③氏名(フリガナ)、④電話番号を、電話・e-kanagawa、又は直接【e-kanagawaはこちら】
国保健康課健康係へ。



カリキュラム(予定)

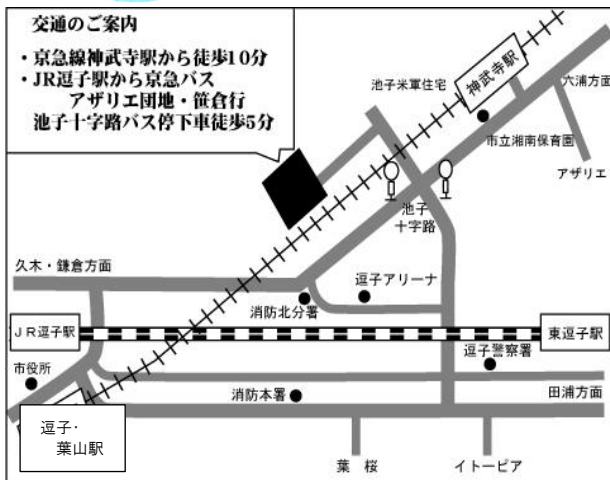
(*)は調理実習

1	6月19日(金)	10:15~12:15	逗子市保健センター	開講式、オリエンテーション、講演
2	6月26日(金)	10:15~14:15	逗子市保健センター	バランスの良い食生活とは? (*)
3	7月10日(金)	10:15~12:15	逗子市保健センター	成分表の見方・栄養価計算①
4	7月24日(金)	10:15~14:15	逗子市保健センター	生活習慣病予防のための食生活(*)
5	9月11日(金)	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25日(金)	10:15~14:15	逗子市保健センター	災害時における栄養・食生活と平常時の備蓄について(*)
7	10月16日(金)	10:15~12:15	逗子市保健センター	運動で体づくり
8	10月30日(金)	10:15~14:15	逗子市保健センター	学童期の食育「小学校給食のポイントと工夫」(*)
9	11月中	午後	未定	食育講演会への参加
10	11月20日(金)	10:15~14:15	逗子市保健センター	高齢期の食事のポイント(*)
11	12月18日(金)	10:15~12:15	逗子市保健センター	栄養価計算②、課題発表への準備
12	1月22日(金)	10:15~14:45	逗子市保健センター	課題発表、修了式(*)

※講師の都合等により開始時間、内容が変更になることがあります。

アクセス

逗子市保健センター
逗子市池子字棧敷戸 1892-6



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9年度から活動できる方の募集です。

今年の

参加者の声



逗子市食育推進キャラクター
しらわかちゃん

- ・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。