

食育

健康  
づくり

ポラン  
ティア

学んだことを地域へ発信！

# ヘルスメイト 養成講座



食や運動の大切さを学び、健康づくりの知識が広がる連続講座です。修了後は、ヘルスメイト（食生活等改善推進員）となり、地域での健康づくり推進活動に携われます。自分や家族の健康づくりに役立ち、地域での仲間づくりにもおすすめです。

**日時** 各回 13時30分～16時(全9回)

- 令和5年 ①10月4日(水) ⑥12月13日(水)  
②10月11日(水) 令和6年 ⑦1月11日(木)  
③11月9日(木) ⑧2月8日(木)  
④11月20日(月) ⑨3月6日(水)  
⑤12月1日(金)

**会場** 金沢区役所5階 栄養相談室他

**内容** 食事や運動、生活習慣病予防等についての講義、実習

**参加費** 1,210円(テキスト代)

**対象** 金沢区在住で、①～⑨に8回以上出席できる方、  
修了後にヘルスメイトとしてボランティア活動が  
できる方

**定員** 20人(応募多数の場合は抽選)

**申込** 9月20日(水)までに電話、FAX  
(住所、氏名、電話番号を記入)、  
QRコードにてお申込み下さい



## ヘルスメイトとは？

子どもから高齢者までを対象に、地域で食育・健康づくりを推進するボランティアです  
【活動のようす】



申込  
問合せ

金沢区役所福祉保健課健康づくり係  
(4階408)

電話：788-7840 FAX：784-4600