

令和8年度 食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成教室 受講内容

回数	日時	内容	会場
第1回	10/21(水) 9:30~12:00	・開講式 ・講義「食生活改善推進員とは」 「健康づくりと健康日本21」 「食生活の現状と課題」等	若松区役所 東棟4階 指導室2 (若松区浜町 1-1-1)
第2回	11/25(水) 9:30~13:00	・講義「栄養の基礎知識」 「調理の基本」 ・調理実習① 	
第3回	12/16(水) 9:30~13:00	・講義「食事バランスガイド」 「対象別食育」 ・調理実習② 	
第4回	1/13(水) 9:30~15:30	【集合研修】1日じっくり学ぶ  ・医師による健康講座 ・運動講師によるストレッチ 等	生涯学習総合センター (小倉北区大門 1-6-43)
第5回	2/10(水) 9:30~13:00	・講義「生活習慣病予防の食生活①」 ・調理実習③ 	若松区役所 東棟4階 指導室2 (若松区浜町 1-1-1)
第6回	3/10(水) 9:30~12:00	・講義「生活習慣病予防の食生活②」 ・閉講式	



○全6回コースの教室のうち、半日を1単位として(第4回は2単位)、6単位以上の受講で修了となります

○修了後の地域活動(ボランティア)には、食生活改善推進員協議会への入会及び年会費が必要です

申込み・問い合わせ先

若松区役所保健福祉課 地域保健係 TEL 093-761-5327

◆募集 先着20名程度(年齢不問)

◆申し込み 9月17日(木)から若松区役所保健福祉課へ
お電話または電子申請でお申し込み下さい。

【申込みフォーム】



電子申請でのお申込みはこちらから