



料理初心者
男性・子育て中の方
みんな大歓迎！

北九州市

食

で地域とつながる

受講料無料

ヘルスマイト養成教室 受講生募集

子どもから高齢者まで。地域の「食の案内人」として、健康な未来を支える活動です。

日程 2026年10月～2027年3月 毎月1回・全6回

会場 お住まいの区の区役所ほか 費用 一部テキスト代等の実費あり

対象 修了後に食を通じたボランティア活動に参加できる方



食を通じた
健康づくり

私達の健康は
私達の手で

地域の
ボランティア
活動



この教室の3つのメリット

- ✓ 調理スキル
基本の献立から時短・健康レシピまで、一生モノの技術を。
- ✓ 専門家から学ぶ
医師、管理栄養士等による自分と家族の健康に役立つ本物の知識。
- ✓ 地域の仲間作り
世代を超えた仲間と一緒に、楽しくボランティア活動。

詳細はこちら
(北九州市HP)



募集人数や期間は区によって異なります。
お住まいの区役所（裏面）へ
お気軽にお問合せください！

主催：北九州市

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	日程	内容	時間
第1回		開講式・講義	9:30 ~ 12:00
第2回		講義 + 調理実習 🔍	9:30 ~ 13:00
第3回		講義 + 調理実習 🔍	9:30 ~ 13:00
第4回		【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	9:30 ~ 15:30
第5回		講義 + 調理実習 🔍	9:30 ~ 13:00
第6回		講義・閉講式	9:30 ~ 12:00



○講義は食育・栄養、健康づくり等に関する内容を中心に実施します。

○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

🍎 申し込み・問い合わせ先 🍎

区役所	所在地	電話番号
門司区役所保健福祉課	門司区清滝 1-1-1	331-1888
小倉北区役所保健福祉課	小倉北区大手町 1-1	582-3440
小倉南区役所保健福祉課	小倉南区若園 5-1-2	951-4125
若松区役所保健福祉課	若松区浜町 1-1-1	761-5327
八幡東区役所保健福祉課	八幡東区中央 1-1-1	671-6881
八幡西区役所保健福祉課	八幡西区黒崎 3-15-3	642-1444
戸畑区役所保健福祉課	戸畑区千防 1-1-1	871-2331