

# 令和5年度ヘルスマイトの養成講座を開催します!

## ★ヘルスマイトとは?

「食」について勉強し、健康づくりのボランティアとして公民館や幼稚園で食育の大切さを伝える活動をしています。

食生活改善推進員(食改)とも呼ばれています。

ヘルスマイトになるには、西原町が開催する「食生活改善推進員養成講座」で食生活改善や健康づくりに関する講習を受講する必要があります。

元気と愛情にあふれる  
仲間がたくさんいます♪



## ★養成講座では何をするの?

健康や食に関する講話だけでなく、運動や調理実習なども行います。

全10回の講座を通して、ヘルスマイトになるための基礎知識を習得します。



### 【募集対象者】

- ・町内在住者で、食生活や地域の健康づくり活動に関心のある方
- ・地域で「食生活改善推進員」としてボランティア活動のできる方

### 【受講期間】

令和5年7月7日(金)～令和5年10月13日(金)

(全8回、午前10～12時 または 午前10時～午後1時)

### 【申込期限】

申し込み受付期間を延長しました。  
今からでも間に合います!!

**令和5年7月19日(水)**

### 【申込み先】

西原町役場 健康保険課 保健予防係 ☎098-911-9163

※ 電話、または健康保険課窓口まで直接お越しください。

