

あなたも

ヘルスメイト

になりませんか？



ヘルスメイトとは？

食生活改善推進員(ヘルスメイト)とは、「私たちの健康は私達の手で」を合い言葉に、食生活改善を通して健康なまちづくりを目指して活動しているボランティア団体です。

どんな活動をしているの？

教室修了後は食生活改善推進会に入会し、食生活改善推進員として定例学習会や地域で食を通したボランティア活動などに参加していただきます。

親子クッキング、ヘルシーおやつ教室、健康フェスタなど

松下
千恵子さん

7代目
現会長



会員になるには？

養成教室を受講します。全8回のカリキュラムで、栄養を中心とした健康づくりや運動などの知識を学んでいきます。教室修了には8割以上の出席が必要です。



活動の
ぞいて
みました



2・5代目
元会長

中村千枝
さん



令和8年度



食生活改善推進員

養成教室



8月から、いきいき情報センターで教室を行います



回	日時/場所	内容	スタッフ
1	8/20(木) 10:00~12:00 (213 会議室)	開講式 食生活改善推進員と地区組織活動について	元気づくり課長 管理栄養士 事務
2	9/15(火) 10:00~12:00 (213 会議室)	講義「栄養の基礎」	管理栄養士 事務
3	10/20(火) 10:00~12:00 (211 多目的室)	健康づくりのための運動	管理栄養士 健康運動指導士
4	11/18(水) 10:00~13:30 (213・調理室)	講義「食品衛生」 調理実習	管理栄養士 食生活改善推進員 事務
5	12/16(水) 10:00~13:30 (213・調理室)	講義「糖尿病予防の食事について」 調理実習	管理栄養士 食生活改善推進員 事務
6	1/19(火) 10:00~13:30 (213・調理室)	講義「高血圧予防の食事について」 調理実習	管理栄養士 食生活改善推進員 事務
7	2/16(火) 10:00~13:30 (213・調理室)	講義「脂質異常症予防の食事について」 調理実習	管理栄養士 食生活改善推進員 事務
8	3/16(火) 10:00~13:30 (調理室)	閉講式・調理実習 推進活動の取り組みについて 反省会(グループワーク) 修了証書授与	元気づくり課長 管理栄養士 事務 食改善理事

全8回のカリキュラムで、食生活を中心とした健康づくりや運動などの知識を学んでいきます。
あなたも仲間づくりや、ボランティア活動に参加してみませんか？

【申込み・問い合わせ】 元気づくり課(保健センター)

住所: 太宰府市五条3丁目1番1号 いきいき情報センター1階

☎(928)2000 FAX(920)7143



↑ ネット予約はこちら