

令和5年度食生活改善推進員 養成講座受講者募集



岡崎市健康・食育
キャラクター「まめ吉」

岡崎市では、食を通して地域で健康づくりを推進していただく食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）の養成を行っています。食と健康に関心のある仲間とともに学び、身近なところから健康づくりについて考えてみませんか。

日程・内容（8回コース）

回	日程	時間	内容
1	5月30日（火）	9時30分～12時30分	開講式・食生活改善推進員の活動 健康おかざき21計画・食育推進計画
2	6月13日（火）	9時30分～12時30分	年代別食育・食事バランスガイド・ 食材の基礎
3	6月27日（火）	9時30分～12時30分	栄養素・食品成分表・食品表示
4	7月11日（火）	9時30分～12時30分	食品衛生・調理の基礎・献立作成
5	7月25日（火）	9時30分～12時30分	調理実習
6	8月8日（火）	9時30分～11時30分	運動の実践
7	8月22日（火）	9時30分～12時30分	生活習慣病・活動の企画
8	9月5日（火）	9時30分～12時30分	修了式・食生活改善推進員の活動・ 調理実習

*規定時間履修者（おおむね20時間）には修了証を交付します。

対象：市内在住で食を通じた健康づくりに関心があり、講座終了後に食生活改善推進員として

地域で食生活を通じた健康づくりに関する活動ができる方



ホームページは
こちらから

場所：岡崎げんき館（調理実習室、多目的室）

費用：テキスト代 1,760円、調理実習費 1,000円（2回分）

定員：20名（申込み多数の場合は抽選）



申込方法：氏名（ふりがな）、年齢、郵便番号、住所、電話番号を記入し、
窓口に直接又は、はがき、FAX、市ホームページ（電子申請総合窓口）
から申込可

【送付先】〒444-8545 保健所健康増進課 母子3係宛
TEL：0564-23-6962 FAX：23-5071（裏面申込票をご活用ください）

申込締切：5月8日（月）必着 ※当落にかかわらず、ご連絡します。



