

# ヘルスメイト養成セミナー

## 令和4年度 受講生募集!

新型コロナウイルスの  
感染状況により日時等が  
変更になる場合があります。

ヘルスメイト（食生活等改善推進員）とは…

「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、「食」を通じたボランティア活動を行っています。  
地域における食育の担い手としての活躍がますます期待される存在です。



### 講座内容の一部

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣病の基礎知識         | <input checked="" type="checkbox"/> 健康づくりのための運動・実技 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣病予防の食事、栄養の基礎知識 | <input checked="" type="checkbox"/> 食と住まいの衛生管理     |
| <input checked="" type="checkbox"/> 歯とお口の健康            | <input checked="" type="checkbox"/> ヘルスメイトの地区活動    |

### 日時・場所

磯子区役所 4階（研究室ほか）

全9回（令和4年6月～令和5年2月）13:30～16:00

令和4年6月22日（水）、7月28日（木）、8月25日（木）、9月21日（水）  
10月26日（水）、11月30日（水）、【予定】12月2日（金）  
令和5年1月25日（水）、2月22日（水） ※原則全日程出席できる人

### 対象

磯子区在住で、本講座を受講したことのない人（25人・先着順）

### 費用

1,210円（教育テキスト代）

教育テキストも  
充実しています!

### 申込期間

令和4年4月4日（月）から6月17日（金）まで

### お問合せ・申込み

磯子福祉保健センター福祉保健課健康づくり係

TEL:750-2446 FAX:750-2547

※当事業は、横浜市の会において令和4年度予算議決後に確定します。

