

楽しく学んで 地域で活躍！

# 一緒にボランティア活動しませんか！



## 笠間市ヘルスリーダー 養成講習会 受講者募集！

令和5年 8月29日（火）～

令和6年 2月2日（金） 全6回

地域で“食”を通じた健康づくりのボランティア活動をするための、食に関する知識や調理の技術を学ぶ講習会です。



対 象 市内在住でおおむね65歳までの方

講習会修了後、笠間市ヘルスリーダーの会に入会してボランティア活動ができる方

定 員 先着20名

日 程 詳細は裏面をご覧ください

場 所 笠間市保健センター（笠間市南友部 1966-1）

費 用 無 料

申込み 8月4日（金）までに電話・電子申請、又は直接保健センターへ

【申込み・問合せ】 笠間市保健センター 健康づくり推進グループ（鈴木・佐藤）

電話：0296-77-9145

**カリキュラム** 健康づくりの基礎識等を学ぶ講話と、栄養バランスの良い食事を作るコツを学ぶ調理実習を行います。講習会は全6回、うち2回はオンラインで実施します。

日にち	内 容
8月29日(火)	講話：「県民の健康状態と生活習慣病予防」について 調理実習：栄養バランスのとれた食事
9月14日(木)	【オンライン開催】 ★公開期間にいつでも受講可 講話：「生活習慣病予防の食事」について
10月15日(日)	講話：「食育について～食事バランスガイドを使って」 調理実習：高血圧予防の食事
11月9日(木)	講話：「生活に運動を取り入れよう(実技あり)」 調理実習：糖尿病予防の食事
1月18日(木)	【オンライン開催】 ★公開期間にいつでも受講可 講話：「食品衛生と食中毒の予防」について
2月2日(金)	講話：「笠間市の健康づくり計画」「ヘルスリーダーと地区活動」について 調理実習：こどもと楽しむ食事

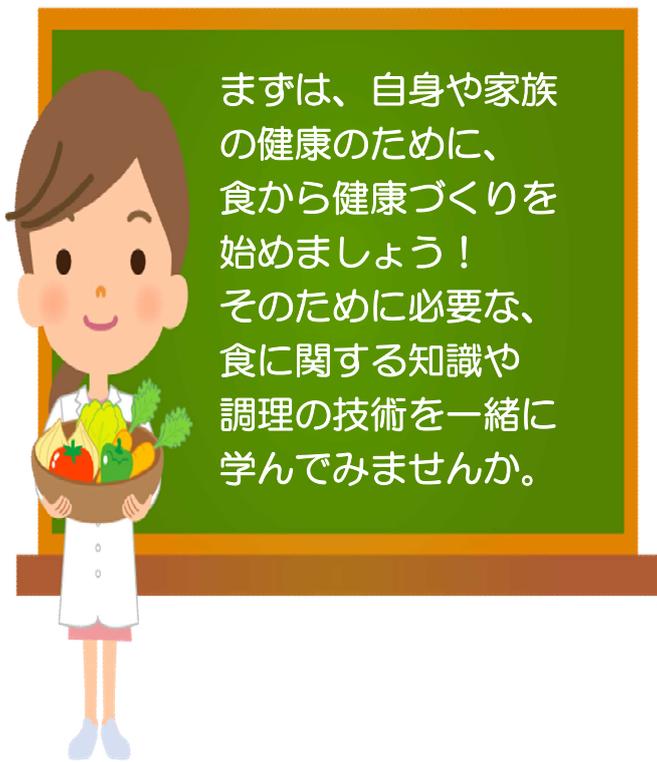


※開催時間：午前9時30分～午後0時30分

※欠席した場合は、レポート提出があります。

※オンライン受講が不安な方はご相談下さい。

※持ち物等、詳細については受講決定通知にてお知らせします。



まずは、自身や家族の健康のために、食から健康づくりを始めましょう！  
そのために必要な、食に関する知識や調理の技術を一緒に学んでみませんか。

**ヘルスリーダー（食生活改善推進員）とは**

地域で“食”を通じた健康づくりのボランティア活動をしている、全国に協議会組織を持つボランティア団体です。

市民のみなさんに向けて健康づくりのために食育・生活習慣病予防・地産地消の普及活動を行い、多くの場面で活躍しています。

