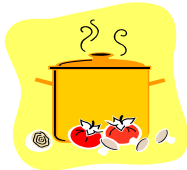


ヘルスマイト

食生活改善推進員養成講座

～知っておきたい健康・栄養の基本～



食知識 仲間づくり 料理 ボランティア
に興味がある方お待ちしております！

食生活改善推進員は、地域で健康づくりの活動をすすめるボランティアです。健康づくりについて学んだ知識を食生活に生かし、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の健康づくりの輪を広めるために様々な活動を展開しています。健康づくり活動に興味のある方は、この養成講座をぜひ受講してください。

平成24年

とき

1月19日～3月15日

午後1時30分～4時 毎週木曜日(全9回)

場所

保健所大会議室 ほか

(若江岩田駅前 希来里3階)

<対象・定員>東大阪市在住で原則全日程を受講できる方 35名

<費用>2,000円(テキスト代、調理実習費など)

<〆切>平成23年12月22日(木)

<申込方法>電話、FAX、E-mail(PC・ケータイ)

*詳細は裏面にて

<申込・問合せ先(電話)>

保健所健康づくり課 072(960)3802、東保健センター 072(982)2603

中保健センター072(965)6411、西保健センター 06(6788)0085



内容



(すべて木曜日)

*講師の都合により内容が変わることがあります。

1/19	開校式・オリエンテーション SATシステムによる食事診断 骨密度測定 BMIの計算など	1/26	私の健康づくり「目標をたてよう！」 講話「食育推進と食生活改善推進員」 講話「栄養の基礎知識」6つの基礎食品
2/2	演習「食生活チェック」 運動実習「エクササイズガイド2006」 演習「私の運動マップづくり」	2/9	調理実習「生活習慣病予防のための食事」 ヘルスマイトとの交流会
2/23	講話「健康トライ21について」 講話「栄養の基礎知識」高血圧と塩分 グループワーク	3/1	医師講演「東大阪市の生活習慣病予防対策について」 講話「栄養の基礎知識」栄養成分表示
3/8	講話「栄養の基礎知識」食事バランスガイド 演習「栄養価計算をしよう」 演習「我が家の食事」	3/15	講演「最近の食生活事情」 私の健康づくり「目標達成できたかな」 修了式

*上記の日程以外に選択日が1日あります。



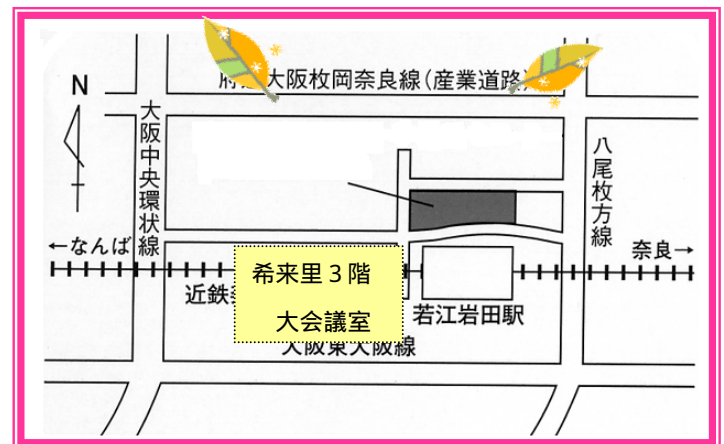
E-mail(PC・ケータイ)、TEL、FAX

- ①講座名
- ②名前(フリガナ)
- ③〒郵便番号、住所
- ④生年月日
- ⑤電話番号
- ⑥メールアドレス、またはFAX番号

E-mail・FAXの場合、①～⑥を記入の上、下記までお申し込みください。

〆切 12月22日(木)

地図



申込・問合せ先



東大阪市保健所健康づくり課

〒578-0941 岩田町4-3-22-300

TEL. 072-960-3802 / FAX. 072-960-3809

E-mail. kenkodukuri@city.higashiosaka.lg.jp

東保健センター 072(982)2603、中保健センター 072(965)6411、

西保健センター 06(6788)0085

