

## 令和2年度ヘルスマイト養成講座参加者募集のお知らせ

講座に参加して、感染症に負けない健康な体づくりをしませんか。

講座では医師や保健師、管理栄養士等専門職からお話を聞くことができます。

また講座終了後は、食生活改善推進員として活動したり、健康づくりについて学んだり、町で行っているさまざまな健康づくり活動に参加できます。

自分自身の健康や家族の方の健康を考えるきっかけが欲しい方、地区で活躍したいけど何をしたらよいか分からない方など、あなたの学ぶ意欲を応援します！！



**募集人員** 10名

**申込み期日** 9月23日(水)

### ★講座の内容

日程	項目	講習内容
9月28日(月)	① 食生活改善推進員とは? ② 正しい知識を持って安心な食生活を過ごそう!	○市町村・県・全国食生活改善推進員連絡協議会の概要 ○三春町食生活改善推進員会及びヘルスマイトの会の活動 ○食品衛生と食中毒予防 ○正しい手洗い法
9月29日(火)	③ 健康づくりの基礎基本を学ぼう!	○健康づくりの取り組み方
9月30日(水)	④ 三春町民の健康状態を知ろう! ⑤ 乳幼児期から高齢期までの食事を学ぼう!	○三春町町民の健康の現状及び健康づくりの課題 ○年代別食育 ・乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期の食事 ○食事バランスガイドの活用 ○特定健診 ○生活習慣病予防について
10月6日(火)	⑥ バランスのとれた食生活をおくろう! ⑦ 三春町の国保や介護について学ぼう!	○調理実習 ○三春町の国保医療について ○三春町の介護の現状
10月7日(水)	⑧ 町の事業を知ろう!	○にこにこ元気塾見学

※新型コロナウイルス感染症の状況等により、日程および内容が変わる場合がありますのでご了承ください。

▼問・申込 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎62-5110

# 広告欄

広告欄