



# ヘルスメイト

## 食生活改善推進員

### 食育アドバイザー

若い世代や男性も活躍中!!



# 令和2年度 養成講座 を開講します!!

全8回の講座で栄養や料理、健康について学びます。

日	時間	内容
8月27日(木)	9:30~11:30	生活習慣病予防のポイント
9月17日(木)	9:30~11:30	健康づくりの課題/年代別食育のポイント
10月22日(木)	9:30~13:00	献立の立て方/調理実習
11月26日(木)	9:30~11:30	食品衛生/食生活改善推進会の活動
12月17日(木)	9:30~11:30	食品成分表の使い方
令和2年 1月21日(木)	9:30~13:00	減塩のポイント/調理実習
2月19日(金)	9:30~12:00	運動実技(スロートレーニング)
3月18日(木)	9:30~11:30	地区組織活動

※内容は前後することがあります。テキスト代(1760円)は自己負担となります。

**7月29日(水)まで**にお申し込み下さい。

全講座終了後、ヘルスメイト(食生活改善推進員)・食育アドバイザーの資格が取得できます



食生活改善推進員として  
一緒に元気な芦屋町を  
目指しましょう!!

【申し込み・問い合わせ】  
健康こども課 健康づくり係  
TEL: 223-3533