

ヘルスリーダー 養成講座



はじめませんか？おいしく楽しく健康づくり

日時：6/13(木) ~ 8/8(木) 10:00~14:30(全7回)

受講生募集

●美幌町ヘルスリーダーとは？

「自らの健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を実践するとともに、地域における健康づくりに主体的に取り組む人」として平成15年8月より活動しています。

現在は栄養バランス・減塩・適正エネルギーを基本とした健康レシピの考案、しゃきっとプラザを拠点とした栄養教室での調理指導、減塩普及啓発活動など行政と協力しながら美幌町の健康づくりを推進しています。

*有償ボランティアの活動です。栄養教室や普及啓発活動に従事された場合は報償費が支給されます。



★★★講師★★★

- ・現役ヘルスリーダーの皆さん
- ・北見保健所：保健師・管理栄養士・生活衛生課
- ・美幌町教育委員会社会教育課
- ・美幌町役場：保健師・管理栄養士・運動指導員

★少人数のアットホームな雰囲気、即実践に結び付く専門的な講義が受けられます。★



場 所

保健福祉総合センターしゃきっとプラザ（美幌町字東3条北2丁目1番地）

募集条件・定員

70歳未満で養成講座プログラムの7割以上参加可能な方。
修了後、美幌町ヘルスリーダーの活動が可能な方。定員10名

受講料

無料

主 催

美幌町

詳しい開催日時・申し込み方法は裏面をご覧ください。



開催日程

10:00~14:30

昼休み休憩あり
第4回のみ 9:45~

- ①6/13(木) ②6/20(木) ③6/27(木) ④7/4(木)
⑤7/11(木)⑥7/25(木) ⑦8/8(木)

<プログラムの内容>

- (1)健康づくり～生活習慣病の現状、生活習慣病予防に関する知識、美幌町の健康づくり
- (2)食生活 ～日本人の食生活の現状、生活習慣病予防のための食生活、献立作成と調理実習
- (3)運動 ～生活習慣病予防のための運動と実技
- (4)その他 ～食品衛生、グループワークの学習、ヘルスリーダーの活動

★ヘルスリーダーになってよかったこと★

現役ヘルスリーダーの感想です



令和3年度受講
10期生60代Iさん

現在私は月1~3回くらいのペースで活動をしています。ヘルスリーダーになって食生活や健康について見直し、食事のバランスを考えるようになりました。そして、仲間ができたこと。町民とのふれあい、先輩方から色々学ぶことができ楽しく活動しています。食生活や健康について学びたい、何か活動したい等の気持ちがある人の参加をお待ちしています。

食に関する知識はもちろん、その他の健康のための勉強もできる機会を与えてくれるヘルスリーダーです。

過度に負担にならない活動でヘルスリーダーさんとの語らいも楽しい場です。講座に参加して下さる人との出会いも新鮮で全てが勉強になります。

健康でいたいと思うならまず食から始めて食の偏りなど自分では気が付いていないことも活動の中で知ることが出来ます。

令和3年度受講
10期生60代Kさん

<申込み方法> 申込締切：令和6年6月3日(月)

電話・メールまたは健康推進グループ窓口（6番）でお申込みください。

- * 後日案内文と詳細プログラムを郵送いたします。
- * 4名以上で開催します。

<申込み・問い合わせ先>

美幌町役場 保健福祉課
6番 健康推進グループ
電話 77-6545(直通)



↑メールの申し込みはこちら

ヘルスリーダー養成講座は2年に1回の開催です。この機会にぜひお申込みください。
スタッフ一同お待ちしております。