

食育や健康づくりに興味のある方！

～食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座を開催します～

元気な生活を送るためには、バランスの良い毎日の食事が大切です。

自分やご家族、地域の健康について、一緒に考えてみませんか？

美味しく！たのしく！健康づくりを行うために「食」について、講義や調理実習を通して一緒に学びましょう。



▶四万十市で推進員になるために

四万十市が行う講義および実技の受講。(20 時間：20 ポイント)



▶講座内容

★研修会の日程、その他詳細については、お気軽にお問い合わせください。

研修名	内容	ポイント	
養成開講式		1	必須
第2～5回食改研修会	調理実習 2 時間×4 回	8	選択して 4 回以上
	講義 2 時間×4 回	8	
幡多医療公開講座	講座 2 時間×2 回程度		
運動と理論	市が主催する 運動イベントへの参加	2	必須
養成修了式		1	必須

※1 年間で必要なポイントの取得が難しい場合は、翌年度に不足した内容の講座および調理実習を受講していただくことが出来ます。

▶開 講 式 の 日 程 日時：5 月 20 日（火） 10：00～11：00

場所：しまんとびあ 2 階 ミーティングルーム I

▶受 講 対 象 者 四万十市にお住まいの方（性別・年齢不問）

▶受 講 料 無料

▶申込み方法・期限 電話・メール・申込書（裏面） 5 月 2 日（金）まで

※養成講座を修了された方には、地域や学校での食育や健康づくりのボランティア（四万十市食生活改善推進員）として活動をお願いしています。



問い合わせ・申し込み先

四万十市役所健康推進課健康増進係内 食生活改善推進協議会事務局

住所 〒787-8501 四万十市中村大橋通 4-10



(0880) -34-1115



zousin@city.shimanto.lg.jp



四万十市公式ホームページ

申込書

名 前

住 所

生年月日

電話番号