

「料理が好き♡  
家族の健康を守りたい！  
地域で誰かの役に立ちたい！」  
そんな方におススメ！  
**ヘルスマイト**  
(食生活改善推進員)  
**養成講座**



2年ぶりの  
開催！

**10月17日(金)から**  
**令和8年2月26日(木)**  
**【全8回コース】**

【対象】 清須市在住で、おおむね**20～70歳**の男女

\*講座を受講後、市内で食生活改善活動を行うヘルスマイト（食生活改善推進員）になることができます。講座最終日に会員希望の有無を確認します。

【定員】 **15名【要予約・先着順】** ※ 過去、清須市主催のヘルスマイト養成講座を受講していない方

【会場】 清洲総合福祉センター 1階 つながり広場（清須市一場古城 604-15）

【講師】 愛知県、清須市の管理栄養士、医師、保健師、歯科衛生士、食品衛生監視員、健康運動指導士など健康づくりに関する各分野のプロが、食や健康に関する新情報をお伝えします。

【費用】 テキスト 1,700円、食品成分表 700円、調理実習代 500円×4回

※第1回目にテキスト代、食品成分表代、第5～8回（調理実習当日）に調理実習代を徴収します。

【申込み】 8月4日（月）から、電話（052-400-2911）、Web、健康推進課 窓口のいずれかでお申込みください。

Web予約

二次元コードはこちらから⇒



清須市 健康講座



【申込み・問合せ】

清須市 健康推進課 健康づくり係 052-400-2911（代表）

講座のスケジュール、地図は裏面参照

【講座のスケジュール】

回	日時	テーマ	持ち物
1	10/17 (金) 9:30~11:30	「このままでは危険！？ あなたの食生活」 	□受講料 2,400 円 (テキスト 1,700 円、食品成分表 700 円) □筆記用具
2	11/5 (水) 9:30~11:30	「知っていそうで知らなかった！ 健診結果の見方」	□筆記用具 □ご自身の健診結果 (あれば)
3	11/28 (金) 9:30~11:30	「健康づくりに欠かせない 食事と運動」 	□運動のできる服装 □シューズ (外履き) □水分補給できるもの
4	12/11 (木) 9:30~11:30	「知らないで損！食品の表示」 「あなたの手洗い、今のままで大丈夫？」 	□テキスト □筆記用具
5	令和8年 1/9 (金) 9:30~13:30 ★	「こんなに簡単！ 毎日の献立づくり」 	□材料費 500 円 □テキスト □筆記用具 □エプロン、三角巾、マスク □手拭きタオル □布巾
6	1/22 (木) 9:30~13:30 ★	「栄養価計算にチャレンジ！」 	□材料費 500 円 □テキスト □筆記用具 □電卓 (あれば) □エプロン、三角巾、マスク □手拭きタオル □布巾
7	2/4 (水) 9:30~13:30 ★	「もしもの時に備えていますか？」 (災害時の備え) 	□材料費 500 円 □テキスト □筆記用具 □エプロン、三角巾、マスク □手拭きタオル □布巾
8	2/26 (木) 9:30~13:30 ★	「自分たちで作ったレシピで 調理しよう！」 	□材料費 500 円 □テキスト □筆記用具 □エプロン、三角巾、マスク □手拭きタオル □布巾

★のある日は、調理実習があります。※日程・内容は都合により変更になる場合があります。



♪ 現在、活躍中の  
ヘルスマイトさんたちの声 ♪



料理や栄養のことが  
分かるだけでなく  
いろんな人と  
つながることができ  
楽しいです♪

正しく学んで  
自信をもって  
健康づくりに  
取り組みたくて  
講座を受け  
ました。

ヘルスマイトとし  
て、イベントや講  
座で多くの人とふ  
れあい、元気をも  
らえます！



【会場地図】清洲総合福祉センター（清須市一場古城 604-15）