

安中市食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座

健康大学

～受講生募集～

安中市では、食生活改善推進員を養成する健康大学の受講生を募集します。食生活改善推進員（食改推）とは、元気で長生きする健康なまちづくりの推進力となってくれる人です。まず我が家の食卓を健康なものにし、さらには地域の皆様にも適切な食習慣が定着することを目指し、ボランティア活動を続けている団体です。

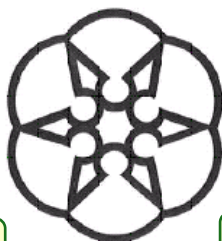
カリキュラム

食品衛生

栄養・食生活

歯の健康

運動



フレイル予防

生活習慣病予防

食育

調理実習



【募集概要】

- ◆対象：40歳～69歳までの安中市民の方
- ◆定員：20名（先着順）
- ◆日程：令和5年6月～11月（全6回）
- ◆費用：無料（ただし、教材費の一部は有償）
- ◆申込期間：4月10日（月）～5月26日（金）
＊詳細については、申込後に郵送いたします。



申込・問合せ：安中市役所 健康づくり課 保健指導係

Tel.027-382-1111（内線1174）