



家族と自分のために
今は始める健康づくり



参加費
無料

令和8年度

受講生募集

ヘルスマイト養成講座

全7回・水曜日開催

7/15、8/19、9/16、10/14、11/11、12/2、12/23

🕒 9:30-14:00 (※昼食・休憩あり)
日により時間は異なります。詳細は裏面へ



場所：保健センター

人数：先着20名

対象：全日程参加できる新居浜市民の方

※修了後は食生活改善推進員として学んだことを活かして活動していただきます
※過去に受講された方はご遠慮ください



毎日の食事や運動など、日常で無理なく続けられる健康づくりを学ぶ講座です。
料理実習と講義で、役立つ内容をお得に学べます。

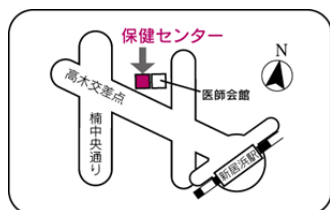
申込み×切
6/30(火)
まで

食生活改善推進員とは？

月に1回ほど、公民館などの実習に参加し、食生活の知識を家族や地域の皆さんに伝えています。

申込み・問い合わせ先

フォーム、又はお電話で
申込みください ▶



新居浜市健康推進課保健センター

新居浜市庄内町四丁目7-17
TEL. (0897) 35-1070

新居浜市 ヘルスマイト養成講座 🔍



令和8年度講座予定表

日程	内容
7月15日(水) 9:30~12:00	講義 食生活改善推進員について 食品衛生・成分表示の見方など 調理実習 簡単スイーツ作り
8月19日(水) 9:30~14:30	講義 新居浜市の健康づくり事業の紹介 バランスの良い食事について 運動の講座 調理実習 お鍋で炊くご飯など基本の料理
9月16日(水) 9:30~14:00	講義 高血圧、塩分の摂り方 献立の立て方について 調理実習 レモンずしなど減塩献立
10月14日(水) 9:30~14:00	講義 脂質異常症 油の摂り方 調理実習 手作りベーグルなどの献立
11月11日(水) 9:30~14:00	講義 糖尿病 糖尿病と食事 調理実習 献立は未定...お楽しみに!
12月2日(水) 9:30~13:00	講義 運動 調理実習 自主献立作り
12月23日(水) 9:30~12:00	自主献立の発表、修了式



内容は変更になる可能性もあります