



料理が好きなあなた！おしゃべりが好きなあなた！

ヘルスマイト 養成講座



ヘルスマイト(食生活改善推進員)になって、地域の健康づくりを支えませんか？

あなた自身の生活の質を高める様々な知識や機会を提供します

料理のスキルアップ！

- 栄養に関する講座
- 美味しい調理実習

健康づくりの知識向上！

- 運動に関する講座
- 休養に関する講座

お住いの地域で活躍！

- 地域住民向けの食育講座
- 中高生向け郷土料理教室
など



場所

5区役所 保健こども課



開催
期間

令和7年6月～令和8年1月頃
までの年6回(※詳細は裏面)



対象

熊本市在住の18歳以上の方
(条件/全6回受講及び地域で活動できる方)



募集
人数

5区役所

各20名 (先着順)



費用

無料



申込
期間

令和7年
4月7日～5月30日

申込／お問合せ
は各区役所
栄養士まで

中央区保健こども課
東区保健こども課
西区保健こども課
南区保健こども課
北区保健こども課

328-2419
367-9134
329-1147
357-4138
272-1128

(受付時間)8:30～17:15 ※土日祝日を除く

食生活改善
推進員につ
いて、詳細は
こちらから



● 令和7年度すこやかくまもと栄養セミナー内容 ●

回	内 容	時間数
1	*開講式 *講義「国民の健康状態と生活習慣病」 *「食生活改善推進員とは」	2.5
2	*講義「食生活の現状を考える」 *講話「栄養・調理の基礎知識①」 *講義「食品衛生と生活環境保全」	3.0
3	*調理実習「バランスのとれた献立」 *講義「食育①～食事バランスガイド」 ～献立のたて方を含む～	4.5
4	*講義と実技「身体活動・運動」 *講義と実習「歯の健康」	3.0
5	*調理実習「生活習慣病予防のための食事」 *講義「栄養・調理の基礎知識②」 *講義「食育②～対象別食育」	4.5
6	*講義「こころとからだの健康づくり」 *交流会「これからの食生活改善活動」 *閉講式	2.5

● 地域における活動紹介 ●

☆食育月間！大学学食での野菜量り



★高校での「郷土料理講習会」



★食育劇 はやね・はやおき・朝ごはん



☆小中学校でのいきなり団子プロジェクト

