

令和8年度

光市食生活改善推進員 養成講座

受講者 募集

対象:18歳以上の光市民

定員:10名程度

受講料:無料

※食材費が必要な講座あり

食生活改善推進員（通称：ヘルスマイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を通して、健康で明るいまちづくり・家庭づくりを推進するボランティアです！本講座を修了した方が活躍しています。

各コミュニティセンターで健康教室や男性料理教室、おやこ料理教室、イベントのお手伝いなど、地域の食に関する様々な活動を行っています。男性会員も活動中です！



【日程】令和8年7月24日(金)～令和9年1月29日(金)

講座（5回）、各地区教室（2回）の全7回

※詳細は裏面へ

【場所】光市総合福祉センター あいぱーく光

各地区コミュニティセンター

【申込期限】令和8年7月15日(水)

【持参物】

筆記用具、電卓、エプロン、
三角巾、手拭きタオル、
マスク、食材費等

申込・問合せ先

光市健康増進課

0833-74-3007



◀詳細はこちら
光市
ホームページ

令和8年度 光市食生活改善推進員 養成講座 詳細日程・受講申込後の流れ



回数	日時	受講時間	内容	持参物
1	令和8年 7月24日(金) 9:30~13:00	3.5	<ul style="list-style-type: none"> ・開講、オリエンテーション ・食品成分表の使い方、調理の基本等 ・食育ってなに？ ◆調理実習～野菜たっぷりバランスよく～ 	筆記用具、電卓、エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
2	8月26日(水) 9:30~13:00	3.5	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進計画を知ろう ◆調理実習～生活習慣病予防の食事～ 	
3	9月29日(火) 9:30~13:00	3.5	<ul style="list-style-type: none"> ・食品衛生について学ぼう ◆調理実習～災害時のパッキング～ 	
4	11月11日(水) 9:30~13:00	3.5	<ul style="list-style-type: none"> ・身体的フレイル予防 ◆調理実習～季節の料理～ 	
5・6	各地区の 教室実施日(2回) 9:30~12:30 (予定)	6	各地区のコミュニティセンターで開催されている調理実習を含む教室に2回参加。(日程は受講後にお知らせ)	筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、食材費等
7	令和9年 1月29日(金) 9:30~11:30	2	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスマイト活動を楽しく！ ・閉講式(修了証書授与) 	筆記用具

※修了には20時間以上の受講が必要です(全7回、22時間)。欠席した場合は他の研修や教室に参加するなど補講対応が可能です。日程・内容は予定のため変更となる場合があります。

ヘルスマイト 活動について

受講申込後の流れ

修了証書授与後、食生活改善推進員(ヘルスマイト)として地域で活動していただけます。

STEP 1

講座を受講する

養成講座を受講(全7回)。調理実習や講義を通じて、食と健康の知識を学びます。

STEP 2

修了証書を取得

本講座を修了すると、修了証書が授与されます。

STEP 3

地域で活動開始

光市食生活改善推進協議会に加入後、地域の健康づくり活動に参加できます。

STEP 4

継続的な活動へ

料理教室の開催や食育活動など、地域の皆さんの健康を支える活動を続けていきます。市の研修もあり、継続的に学ぶことができます。

