麻生区長寿日本一！その先へ！

令和６年度 麻生区

食生活改善推進員養成教室

健康づくりや食生活、地域活動について学びませんか？
健康長寿を目指した仲間づくりをしてみませんか？

【開催日】 全４日コース ※詳細は裏面をご覧ください。

【対象者】 麻生区在住・在勤で原則４日間参加できる方
※３日間以上参加された方に修了証をお渡しします。

受講者募集！

【場　所】 麻生区役所　第１会議室・麻生市民館　料理室　等

【内　容】 医師・健康運動指導士・管理栄養士・歯科衛生士等による講義、簡単な運動実技や実習を行います。

【参加費】 調理実習にかかる費用（500 円程度）

食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）とは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の中で食を通した健康づくりを行うボランティアです。
川崎市全体では約４００名、麻生区では約６０名が、学習会で知識を得ながら、料理教室や高齢者の会食会などで活躍しています。

※食生活改善推進員として活動するには、養成教室修了後、
協議会への入会が必要となります。会費：年間 1,500 円

おやこの料理教室

男性のための料理教室

生涯骨太クッキング

予約開始日：令和６年８月15日（先着順・定員２０名）

受講してみたい方、活動に興味がある方……ぜひお電話ください！

麻生区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）
地域支援課　　電話　044−965−5160

詳細

実施日	会場	内容
1日目 9月19日（木） 9時30分～11時30分 （受付：9時15分～）	麻生区役所 第1会議室	・開講式 ・講義 健康づくり総論 食生活の現状と課題 ・自己紹介
2日目 9月26日（木） 9時30分～11時30分 （受付：9時15分～）	麻生区役所 第1会議室	・講義　健康づくりのための運動 健康のための口腔ケア ※軽い運動を行います。
3日目 10月1日（火） 9時30分～12時30分 （受付：9時15分～）	麻生市民館 料理室	・講義、実習 健康づくりのための食生活
4日目 10月18日（金） 9時30分～12時00分 （受付：9時15分～）	麻生区役所 第1会議室	・講義　健康づくりと地区活動 ・グループワーク ・修了証の授与

3日以上参加された方には、修了証をお渡しします

※体調不良の場合には、参加をご遠慮ください。講座には、多くの方が来所します。感染症の拡大を防ぐため、なるべくマスクを着用の上ご参加ください。

※1日目、2日目、4日目は公園de健康づくりボランティア養成教室との合同開催です。公園de健康づくりボランティアにもご興味のある方は、申し込み時にお知らせください。

健康に歳を重ねるためには「食生活」が重要なカギを握っています。
しかし、食生活は「こうしたい」と思っても一人では長続きしないもの。
体験を共有し合う仲間を得ることは、継続する力になります。

地域の仲間とおいしく楽しく学んで、身近なことから実践してみませんか？