

ご存じですか？ ヘルスマイト (食生活改善推進員)です

「私達の健康は 私達の手で」をスローガンに、全国各地でボランティア活動をしている食生活改善推進員。「食改さん」や「ヘルスマイト」という愛称で呼ばれ、市民の皆さんに食を通じた健康づくりを応援しています。

【問】健康づくり課(古河福祉の森会館)
☎48-6881



▲「美味しく減塩料理教室」の様子



昭和47年に発足し、現在女性57人・男性1人の計58人が活動しています。毎月の定例会で生活習慣病予防や子ども向けの食事について学びながら、講座や料理教室などで、市民の皆さんに健康の大切さを伝えています。

食育アドバイザーとして、子どもからお年寄りまで食育を行い、子ども達の健やかな成長と健康長寿の実現を目指します！



▲手づくり食育エプロン



◀調理実習

<主な活動>

- ・親子、放課後児童クラブ料理教室
- ・生活習慣病予防料理教室
- ・お祭り等での食事アドバイス
- ・米消費拡大PR など



▲イベント会場での食事アドバイス



自分や家族、地域の皆さんの健康づくりを目指して、一緒に活動しませんか。食生活改善推進員として活動するには、養成講座の受講が必要となります。11月に開催しますので、ぜひ申し込みください。

●会員養成講座「もっといきいき食の健康教室」(詳細は広報古河お知らせページ10月1日号掲載予定)

今後も教室を
開催します！

- 美味しく減塩料理教室(詳細は広報古河お知らせページ9月1日号掲載予定)
- 希望があれば、15人以上のグループや団体等へ1人あたり大人200円、中学生以下100円で調理実習を行います。気軽にご相談ください。