

食べることは、健康と笑顔につながる。

あなたも「ヘルスマイト」になりませんか？

令和8年度

食生活改善推進員 養成講座

受講生募集！

地域の健康づくりを食で支える仲間を募集しています！

食と健康について楽しく学びながら、
地域で活躍する食生活改善推進員（ヘルスマイト）を
目指しませんか？



募集概要



講座期間

令和8年9月～
令和9年3月
(全11回)



会場

ビーポート甘木
朝倉地域生涯学習センター
男女共同参画センター
(あすみん)



対象

市内在住の方で
全講座を受講できる方。
概ね65歳以下の方。



定員

10名
(先着順)



受講料
無料

(ただし
テキスト代負担あり)

申込締切

令和8年
8月21日(金)

食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは？

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、
地域の食を通じた健康づくりを行う
地域ボランティアです。

- 料理講習会の開催
- 食育活動
- 郷土料理の普及啓発
- 地域の健康講座 など、
食を通じた健康づくりをサポートします。



修了後は…

食生活改善推進員（ヘルスマイト）として、
地域で楽しく活動できます！

仲間と一緒に
地域を元気に！

- 料理講習会の開催
- 食育活動
- 地域の健康講座 など、
地域の健康づくりに
貢献します。



養成講座で学べること

1 栄養・ バランスの基本



バランスの良い
食事の考え方を
学びます。

2 減塩のコツ



おいしく減塩する
工夫を学びます。

3 子どもの食育



子どもに合わせた
食事のポイントを
学びます。

4 高齢者の 健康づくり



健康維持に役立つ
食生活を学びます。

5 生活習慣病予防



食事のできる
予防のポイントを
学びます。

6 調理の知識と技術



おいしく健康的に作る
コツを学びます。

お申込み・
お問い合わせ

朝倉市食生活改善推進会

(事務局：朝倉市健康課)

0946-22-8571

kenkou-zousin@city.asakura.lg.jp

まずはお気軽に
お問い合わせください！



詳しい
活動内容は
こちらから！

