



ヘルスメイト養成講座

ヘルスメイトとは、地域で活躍している食生活改善推進員の愛称です。市では、健康づくりについて学び、地域に伝えるボランティアの「ヘルスメイト」を養成します。

- 日 時
- ① 令和8年10月22日（木） 9:30 ～ 13:30
開講式、講義、調理実習、オリエンテーション
 - ② 令和8年11月9日（月） 13:30 ～ 15:30
運動（講義と実技）
 - ③ 令和8年12月18日（金） 9:30 ～ 13:30
講義、調理実習
 - ④ 令和9年 2月 4日（木） 9:30 ～ 13:30
閉講式、調理実習、交流会

※上記講座の他に、健康地域医療課で実施する「けんこう塾」「食事で健康教室」を4回以上受講していただきます。

- 場 所 桐生市保健福祉会館
- 対 象 桐生市民（修了後ヘルスメイトとして活動できる方）
- 参 加 費 初回3,000円（テキスト代、調理実習教材費3回分）
- 講 師 管理栄養士・健康運動指導士等
- 申 込 み 9月7日（月）から10月9日（金）まで
健康地域医療課成人保健係へ（先着順）



【問い合わせ】

保健福祉部健康地域医療課成人保健係
担当 吉岡
TEL 0277-44-8247（直通）