

令和8年度

ヘルスマイト養成講座カリキュラム

養成講座終了後は佐賀市食生活改善推進協議会に加入し、ヘルスマイトとして地域で食を通したボランティア活動に参加していただきます。

過去の参加者の声

「自分や家族の食生活を見直すことができた」
「栄養や調理について知ることができた」など、ボランティアのためだけでなく、自身の食生活にも役立つとの声を頂いています！



回	日程	場所	時間	内容
1	10月1日(木) AM	ほほえみ館	9:30～12:10	開講式・オリエンテーション 栄養士講義①
2	10月29日(木) AM	ほほえみ館	9:30～12:10	栄養士講義② 歯科保健教室
3	11月19日(木) 終日	ほほえみ館	9:30～16:00	食品衛生 栄養士講義③ 調理実習① 栄養と運動
4	12月23日(水) AM	ほほえみ館	9:30～12:10	メンタルヘルス研修会 栄養士講義④
5	1月28日(木) PM	運動センター	13:30～16:00	保健と運動
6	2月24日(水) 終日	ほほえみ館	9:30～16:00	ごみの出し方 栄養士講義⑤ 調理実習② ボランティア講義

ヘルスマイトが開催している「食の健康教室伝達会」に2回参加

7	希望の日程	公民館など	午前中開催	10月～2月のあいだに 希望する日程・校区を選択し参加
8	希望の日程	公民館など		
9	3月17日(水) AM	ほほえみ館	10:00～12:00	修了式 食生活改善推進協議会との顔合わせ

楽しく学べる
全9回

※全30時間の講座のうち、20時間以上の受講で修了となります。
※都合によりカリキュラムが変更となる場合があります。

お申込み・お問合せ

佐賀市健康づくり課

☎ 0952-40-7283

(平日 8:30～17:15)

お申込みは
こちらからも！



FAX申込み票

佐賀市健康づくり課

FAX 40-7380

氏 名

ふりがな

生年月日

年 月 日

郵便番号

〒 -

住 所

電話番号

() -