

令和8年度

ヘルスメイト

養成講座 受講生募集

仲間と一緒に
楽しく学べる
全9回！



地域の健康づくりを「食」を通してお手伝い！

ヘルスメイト（食生活改善推進員）とは？

健康な食生活について学び、家族や地域のみなさんがいきいきと健康に暮らせるようお手伝いするボランティアです。

あなたもヘルスメイトとして活動しませんか？

令和8年度ヘルスメイト養成講座が
10月から開講します！

日時

令和8年
10月1日(木)

令和9年
3月17日(火)
(全9回)

※詳しい日程は裏面をご覧ください。

場所



ほほえみ館



健康運動センター

対象者

市内在住で、
養成講座修了後
ヘルスメイトとして
ボランティア活動が
できる方



参加特典

① 修了証書を贈呈！



② 校区でヘルスメイト
活動ができるように
なります！



こんな方におすすめです！

- ☑ 退職後の時間を地域のために役立てたい方
- ☑ 家事や子育てが一段落し、自分の時間を充実させたい方
- ☑ 健康や食に興味があり、学んだことを活かしたい方
- ☑ 他のボランティアと両立しながら活動したい方

新しい仲間との
出会いも
楽しみのひとつ！



年齢は問いません！ 50～80代の多くの方が活躍中です！

ヘルスメイトの主な活動

食を通した
地域の健康づくり



バランスの良い食事の普及活動や、郷土料理の伝承を行っています。

子どもから高齢者まで
幅広く支援



世代を超えて、地域のみなさんの食を通した健康づくりを支えています。

参加費

日本食生活協会発行
テキスト

購入代1,700円

受講料や
調理実習の
材料費等は
無料！

申込締切

8月28日(金)



まずはお気軽に

お申込み・お問合せください！

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)

お申し込みは
こちらからも！



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

() -