



健康は、まず食事から



私たち食生活改善推進員がお手伝いします！

だし取りが
大事だって



中学校の授業での食育



つくば健康フェスタ



にんじんの
飾り切りは
こうやって・・・



親子料理教室

簡単でおいしい
料理が作れたぞ！



ヘルスマイトの研修(生活習慣病予防食など)



男の料理教室



食生活改善推進員とは？

国の食育推進基本計画の中に食育アドバイザーとして位置付けられているボランティア団体です。地域の皆さんの健康づくりのために活動しています。愛称は「食改」。「ヘルスマイト」とも呼ばれています。つくば市では、約160人の会員が、6つの支部（谷田部・大穂・桜・筑波・豊里・荃崎）に分かれて活動しています。

申込み方法 この用紙を持参またはFAX ※希望日の2ヶ月前までにお申込みください。

持参の場合: つくば市役所健康増進課 [研究学園1-1-1]

大穂保健センター [筑穂1-10-4]

桜保健センター [流星台61-1]

谷田部保健センター [谷田部4774-18]

FAXの場合: つくば市健康増進課(029-868-7535)

人数 8人以上

回数 1団体につき年2回まで

申込書

コ ー ス	希望する内容に○をつけてください。						
	講話と調理実習	講話と試食	講話のみ				
希望テーマ	生活習慣病予防(高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、脂質異常症等) 高齢者の食事(低栄養予防等)			親子クッキング	その他()		
希望日時	第1希望	年	月	日()	午前・午後	時~	時
	第2希望	年	月	日()	午前・午後	時~	時
	第3希望	年	月	日()	午前・午後	時~	時
参加人数	約 人 (成人男性 人 成人女性 人 中学生 人 小学生 人 未就学児 人)						
会場	※講話会場、調理室は申込者に確保していただきます。 講話会場 () 調理室 ()						
申込み者情報	グループ名 () 代表者名 () 連絡先 ()						
受付者記入欄 ※この欄には記入しないでください。	受付場所			食改会長受付日	担当支部受付日		
	健康増進課 (受付日:) (受付者:)	➔		年 月 日	年 月 日		
	保健センター(桜・谷・大) (受付日:) (受付者:)	➔ 増進課 ➔					
いきいきプラザ (受付日:) (受付者:)							

★詳しい内容については、お申し込み後、担当の食生活改善推進員よりお電話にてご相談させていただきます。

❁ヘルスマイトに興味・関心のある方は、ぜひ仲間になりませんか？