



令和8年度

健康づくり参加者募集！！



食を通して健康づくりの意識を高めてみませんか？

バランスのとれた食事は健康の基本です。自分の健康また家族の健康のために食を通して、健康づくりについて学んでみませんか？

食べることや料理に興味がある、空いた時間を活かして何かしたい、友達づくりをしたいと思っていられる方、この機会にご参加ください！



■対象者 町民の方で、概ね70歳までの方（できるだけ全回出席できる方）

■定員 8名（調理実習を行うため4名以上で開催いたします）

■日程 令和8年7月～令和9年2月 8回コース

	月	日	時間	内 容
1	7月	7日（火）	9:30～15:00	開講式 バランスのとれた食事①
2	8月	6日（木）	9:30～15:00	生活習慣病・大町町の健康状況について
3	9月	16日（水）	9:30～14:00	貧血について
4	10月	9日（金）	9:30～14:00	食育について
5	11月	5日（木）	9:30～15:00	肥満について
6	12月	2日（水）	9:30～14:00	食品衛生について
7	1月	15日（金）	9:30～15:00	骨粗鬆症について
8	2月	4日（木）	9:30～15:00	閉講式 バランスのとれた食事②

※毎回、**講義**と**調理実習**があります。

※初めて受講される方を優先します。

※内容や日程は変更になる場合があります。

■場 所 大町町総合福祉保健センター「美郷」

■受講料 無料 ※ただし、米1合 持参（毎回）

■申込方法 大町町役場健康づくり係（美郷内）へ**直接**または**電話**でお申し込みください。
（地区名・氏名・生年月日・年齢・世帯主名・日中の連絡先をお聞きます）

■申込期限 **令和8年5月29日（金）**まで

6月中旬に受講の決定および教室のご案内を通知いたします。



※この教室は食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座を兼ねています。

教室で修了証をもらわれた方は、大町町食生活改善推進協議会に加入する事が出来ます。

食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは・・・

大町町食生活改善推進協議会に加入し、地域の健康づくりのための食生活を通じたボランティア活動をしています。食育や生活習慣病予防などについて共に勉強し、学んだことをまず自分の家庭で実践し、そしてお隣さんやご近所の方々にも広めていきます。自分の健康を守り、家族の健康は家族で守り合い、地域の健康を地域のみみんなで支え合っていきましょう。

《申込み・問い合わせ先》

大町町役場子育て・健康課健康づくり係（大町町総合福祉保健センター「美郷」内） ☎0952 - 82 - 3186