

令和8年度 土浦市食生活改善推進員 養成講習会のお知らせ



土浦市ヘルスマイトのイメージキャラクター
「えぶろんちゃん」

食生活改善推進員（愛称はヘルスマイト）は、「食」をとおした健康づくりの案内役。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、各地区公民館で健康づくりのための料理講習会を開催する等、楽しく活動を行っています。

土浦市のヘルスマイトは、現在107人。
**皆さんもこの機会に推進員になって、
一緒に活動しませんか！
多くの皆さんの受講をお待ちしています。**



【 日程 ・ テーマ(内容) 】

日 程	テ ー マ	(内 容)
9月17日(木) 9時30分～13時	開講式・食生活改善推進員について	(開講式・講義)
10月2日(金) "	バランス食には「コツ」があります！	(講義・調理実習)
10月6日(火) 8時45分～14時30分	「食育」を考えよう！	(施設見学・学校給食試食体験)
10月30日(金) 9時30分～13時	美味しく減塩しよう！	(講義・調理実習)
11月5日(木) "	生活習慣病の「SOS」とは？	(講義・調理実習)
12月2日(水) 9時30分～12時	いつまでも「若々しさ」を保つために…！	(講義・健康体操)
12月18日(金) 9時30分～13時	修了式	(修了式・調理実習・交流会)

【 ところ 】 土浦市保健センター 他

【 対 象 】 市内に住民登録のある方で、講習会修了後はボランティア活動に参加できる方
※年齢・性別は問いません。

【 定 員 】 20人(先着順) 【 締切 】 9月1日(火)

【 受講料 】 無料(ただし、施設見学時は給食試食代440円がかかります。)

【 申し込み 】 健康増進課に電話(Tel 029-826-3471)または申込フォームから↑

【 その他 】 次年度より、土浦市食生活改善推進員協議会の会員(年会費1,000円)となり活動が始まります。



＜こんな方にお勧めです＞

人のために
何かしたい！

食と健康について興味
があり学びたい！





新たな仲間と
楽しく活動
したい！



昨年度の活動の様子

令和8年度 土浦市食生活改善推進員養成講習会 日程表

回	実施日・テーマ	内 容		
1	9月17日(木) 開講式	開講式(9:30~) ＜開講式＞	講義・演習(10:10~12:30) ○「健康づくりの課題」 ○「食生活の現状と課題」	話し合い(~13:00) ○『はじめまして』(…自己紹介) ○施設見学(土浦市保健センター)
2	10月2日(金) バランス食には 「コツ」があります!	講義・演習(9:30~10:50) ○「健康づくりと“PFCバランス”」 ~理想のバランスをお知らせします。~ 『食事バランスガイドで簡単自己チェック』	※調理実習(11:00~13:00) “一食分”を体感 してみよう!	
3	10月6日(火) 「食育」を考えよう!	☆施設見学 ・ ☆学校給食試食体験(8:45~14:30) ○施設見学(土浦市立学校給食センター・日立セメント(土浦市)) ○学校給食試食体験(土浦市立学校給食センター) ○「暮らしの中の食品衛生」		
4	10月30日(金) 美味しく減塩!	講義・演習(9:30~10:50) ○『食品成分表の見方・使い方』 ~今食べた食塩の量が分かります~	※調理実習(11:00~13:00) 塩分を控えて秋の味覚 を楽しもう!	
5	11月5日(木) 生活習慣病の 「SOS」とは?	講義・演習(9:30~10:50) ○「生活習慣病とその予防について」 ~健診結果に合わせた食事のとり方~	※調理実習(11:00~13:00) コツコツ 骨々貯めて健康美 を手に入れよう!	
6	12月2日(水) いつまでも「若々しさ」 を保つために…!	講義・演習(9:30~10:50) ○「健康寿命を延ばす食事のポイント」 ~メタボ予防からロコモ予防への切替え~ 「マイナス5歳の食事のヒント」	講義・演習(11:00~12:00) ○「健康づくりのための身体活動」 ○『健康体操』 ~打倒ロコモティブシンドローム~	
7	12月18日(金) 修了式	修了式(9:30~) ＜修了式＞	※調理実習・交流会(10:10~11:40) いろいろな食感を楽しもう! 土浦れんこんフルコース!	交流会(~13:00) ○ヘルスメイトの 活動紹介

★ 受講料は無料です。(第3回の試食代440円のみ集金あり)

★ 欠席の際は必ずご連絡ください。

5回以上の出席で土浦市食生活改善推進員養成講習会修了証書を交付します。
(出席日数が満たない場合は、次年度に不足した分を受講することができます。)

★ 次年度より、土浦市食生活改善推進員協議会の会員(年会費1,000円)となり、活動が始まります。

少しでも興味をお持ちの方は、
土浦市健康増進課までお問い合わせください!

平日 8:30~17:15 ☎029-826-3471