

～食でつくる健康ライフ～ 美浦村食生活改善 推進員養成講座



食生活改善推進員(ヘルスマイト)は、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。一緒に活動していただける方の「食生活改善推進員養成講座」を開催します！

開催日	時間	内容
令和5年 8月30日(水)	午前9時30分～11時30分	開講式 講話「健康づくり概要」 講話「健康日本21」
9月14日(木)	午前9時30分～11時30分	講話「美浦村食生活改善推進員協議会の役割」 講話「食品衛生と食環境」
9月25日(月)	午前9時30分～午後1時	講話・調理実習「生活習慣病予防の食事①」
10月31日(火)	午前9時30分～午後1時	講話・調理実習「生活習慣病予防の食事②」
11月29日(水)	午前9時30分～午後3時30分	講話・調理実習「高齢者の食事」 講話・実技「身体活動と運動」
12月21日(木)	午前9時30分～午後1時	講話・調理実習「子供の食事」
令和6年 1月30日(火)	午前9時30分～午後1時	閉講式 調理実習「バランスのとれたお楽しみ献立」

会 場 美浦村保健センター

対象者 村内在住の方

定 員 16名(先着順)

受講料 無料

申込み 7月12日(水)までにお申込みください



■申込み・問合せ 健康増進課 ☎029-885-1889

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

6月	18日(日)	かたやま耳鼻咽喉科 すずきクリニック	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎029-892-3640	7月	9日(日)	おおつき眼科 すずきクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎029-892-3640
	25日(日)	朝田病院 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎029-892-7011		16日(日)	さかえ医院 ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎029-894-2002
7月	2日(日)	あみ東クリニック 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-889-8870 ☎029-892-2627		17日(月)	かない皮フ科 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-894-2611

7月の
乳幼児健診

4か月児 7月10日(月)

3歳児 7月3日(月)

▽対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000

おとな #7119