

## 令和7年度みどり市ヘルスマイト養成講座 日程表

	内容	日時と会場	備考
1 日 目	○開講式 ○「ヘルスマイト」とは ○食生活の豆知識	令和7年 8月29日(金)10:00~12:00(予定) 大間々保健センター	
2 日 目	○みどり市元気プロジェクト 初回説明会時健康講座	9月4日(木)10:30~12:00(予定) 大間々保健センター ----- 9月12日(金)10:30~12:00(予定) 桐生大学グリーンアリーナ	※どちらかで参加してください。 ※体を動かせる支度でお出かけください。 ※体組成測定をするため、裸足になります。
3 日 目	○知っておきたい「メンタルヘルス」 ○健診結果の見方	9月24日(水)10:00~12:00(予定) 大間々保健センター	
4 日 目	○地域活動ってなに?~ヘルスマイトの活動見学(料理教室参加) ①	10月22日(水)10:00~13:30(予定) 大間々保健センター ----- 10月23日(木)10:00~13:30(予定) 笠懸公民館 ----- 10月24日(金)10:00~13:30(予定) 東保健センター	※10月、11月それぞれ3日間のうち、都合のよい日程・会場で1回ずつ参加してください。 ※エプロン、三角巾など髪を被えるもの、手拭き用タオル、マスクをお持ちください。
5 日 目	○地域活動ってなに?~ヘルスマイトの活動見学(料理教室参加) ②	11月21日(金)10:00~13:30(予定) 大間々保健センター ----- 11月26日(水)10:00~13:30(予定) 笠懸公民館 ----- 11月27日(木)10:00~13:30(予定) 東保健センター	※参加費(400円)が必要です。
6 日 目	○先輩ヘルスマイトさん、こんにちは~ヘルスマイトの活動見学(地区定例会参加)	12月10日(水)9:30~13:30(予定) 笠懸公民館 ----- 12月11日(木)9:30~13:30(予定) 大間々保健センター	※都合のよい日程・会場で参加してください。 ※エプロン、三角巾など髪を被えるもの、手拭き用タオル、マスクをお持ちください。 ※食材費(500円程度の実費)が必要です。
7 日 目	○あなたのための健康づくり事業 ~みどり市バージョン ○閉講式	令和8年 1月13日(火)10:00~12:00(予定) 大間々保健センター	

※ 「マスク」は、講義中の着用は任意ですが、調理中の着用については御協力ください。

※ ご自身や家族の体調が優れないとき、都合で欠席される場合は、遠慮無くお休みください。  
また、事前に健康管理課へ連絡をしてください。(電話 0277-72-2211)

※ 都合により、日程や内容、講師が変更することもありますので御了承ください。