

ヘルスマイト（食生活改善推進員）の活動（令和元年度）

〈4月〉

| 事業名 | 活動内容 |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 函館市食生活改善協議会 総会 | |
| 乳児期のはこだてげんきな子食育教室（離乳食教室） 【主催：函館市】 | 参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当 |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】 | 講師を担当 |
| 全道協議会 理事会 | 開催地：札幌市（会長他2名 出席） |

〈5月〉

| 事業名 | 活動内容 |
|--------------------------------|-------------|
| 研修会 | 講話「認知症について」 |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】 | 講師を担当 |
| からだサポートコース ヘルシーランチ 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当 |

〈6月〉

| 事業名 | 活動内容 |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 調理実習 | テーマ：「世代別減塩推進スキルアップ事業」 |
| 乳児期のはこだてげんきな子食育教室（離乳食教室） 【主催：函館市】 | 参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当 |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】 | 講師を担当 |
| からだサポートコース ヘルシーランチ 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当 |

〈7月〉

| 事業名 | 活動内容 |
|--------------------------------|-----------|
| からだサポートコース ヘルシーランチ 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当 |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】 | 講師を担当 |
| 渡島ブロック会議 | 会長・副会長 出席 |

〈8月〉

| 事業名 | 活動内容 |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 乳児期のはこだてげんきな子食育教室（離乳食教室） 【主催：函館市】 | 参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当 |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】 | 講師を担当 |
| いかめし作り体験会【依頼教室】 | 講師を担当（中高生対象） |
| からだサポートコース ヘルシーランチ 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当 |
| 調理実習 | テーマ：「生涯骨太クッキングレシピより」 |

〈9月〉

| 事業名 | 活動内容 |
|--|--------------------|
| からだサポートコース ヘルシーランチ 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当 |
| 北海道・東北ブロック研修会 | 開催地：山形県（会長・他1名 出席） |
| 全道研修会 | 開催地：札幌市（会員31名出席） |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】 | 講師を担当 |
| ヘルスアップはこだてinGスクエア ～見て、知って、体験しよう！～ 【主催：函館市】 | 試食の調理と配布を担当 |

〈10月〉

| 事業名 | 活動内容 |
|--|----------------------------------|
| からだサポートコース ヘルシーランチ 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当 |
| 乳児期のはこだてげんきな子食育教室（離乳食教室） 【主催：函館市】 | 参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当 |
| 生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業（学生編） | 講師を担当（高校生対象） |
| 野菜と果物の消費拡大に向けた料理教室 【主催：函館市】 | 講師を担当 |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】 | 講師を担当 |
| 幼児期のはこだてげんきな子食育教室 （パクパク教室） 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当 |
| はこだて市民健幸大学 食物栄養コース 【主催：函館市】 | 調理実習の講師を担当 |

〈11月〉

| 事業名 | 活動内容 |
|--|-------------------|
| 男性のための料理教室 【共催：函館市】 | 講師を担当 |
| 全国研修会 | 開催地：宮崎県（会長出席） |
| 山の手在宅委員研修会 【依頼教室】 | 調理実習の講師を担当 |
| 親子の食育教室 【共催：函館市】 | 講師を担当 |
| からだサポートコース ヘルシーランチ 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当 |
| 調理実習 | テーマ：「生涯骨太クッキング」から |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】 | 講師を担当 |
| 幼児期のはこだてげんきな子食育教室 （パクパク教室） 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当 |

〈12月〉

| 事業名 | 活動内容 |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| はこだて市民健幸大学 食物栄養コース 【主催：函館市】 | 調理実習の講師を担当 |
| 乳児期のはこだてげんきな子食育教室（離乳食教室） 【主催：函館市】 | 参加者用の試食の用意，離乳食調理のデモンストレーション補助を担当 |
| からだサポートコース ヘルシーランチ 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当 |
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】 | 講師を担当 |

〈1月〉

| 事業名 | 活動内容 |
|--------------------------------|--------------------|
| 男の料理（市民有志の研修グループ）【依頼教室】 | 講師を担当 |
| 新年懇親会 | |
| からだサポートコース ヘルシーランチ 【主催：函館市】 | 試食の用意を担当 |
| 調理実習 | テーマ：日本食生活協会発行レシピより |