

ヘルスマイト（食生活改善推進員）の活動（令和2年度）

〈4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

〈7月〉

事業名	活動内容
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
調理実習	テーマ：「令和2年度ヘルシーランチメニュー」

〈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
はこだて市民健幸大学 健幸講座 【主催：「はこだて市民健幸大学」実行委員会】	体験コーナー（体格チェック等），レシピ配布

〈10月〉

事業名	活動内容
はこだて市民健幸大学 健幸講座 【主催：「はこだて市民健幸大学」実行委員会】	体験コーナー（体格チェック等）
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
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）

〈11月〉

事業名	活動内容
はこだて市民健幸大学 健幸講座 【主催：「はこだて市民健幸大学」実行委員会】	体験コーナー（体格チェック等）
調理実習	テーマ：「生涯骨太クッキング」から

〈12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

〈3月〉

事業名	活動内容
調理実習	テーマ：「おひとりさまレシピ」より
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