ヘルスメイト（食生活改善推進員）の活動（令和７年度）

〈**4 月**〉

事業名	*活動内容*
令和７年度　定期総会	年度内に行う自主活動や研修活動について協議
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
常任理事会・理事会【道協議会】	開催地：札幌（会長出席）

〈**5 月**〉

事業名	*活動内容*
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
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
全道定期総会【道協議会】	開催地：札幌（会長・副会長出席）
役員会	活動内容等の協議・打ち合わせ

〈**6 月**〉

事業名	*活動内容*
研修会（調理実習）	テーマ：男の料理教室レシピ 上級編Ⅱ 他より
研修会（調理実習）	テーマ：男の料理教室レシピ 上級編Ⅱ 他より
研修会（調理実習）	テーマ：男の料理教室レシピ 上級編Ⅱ 他より
理事会	活動内容等の協議・打ち合わせ
“ベジプラ！楽うまレシピ”試食体験 【主催：函館市】	試食体験の試食調理・試食配布を担当
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
函館市健康増進計画策定推進委員会	副会長が委員として出席

〈**7 月**〉

事業名	*活動内容*
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
食改倶楽部	会員の交流・勉強会（おやつ作り）
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
常任理事会・理事会【道協議会】	開催地：札幌（会長出席）
研修会	テーマ：乳和食・生活習慣病予防
「函館・渡島・檜山」５ブロック合同会議 （資料配付のみ）	中止，資料配付のみ
おやこの食育教室 【後援：はこだて健幸プロジェクト】	小学生とその保護者を対象に，調理実習を実施（９組・１９名参加）

〈**8 月**〉

事業名	*活動内容*
役員会	活動内容等の協議・打ち合わせ
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当

研修会（調理実習）	テーマ：高齢期のフレイル予防・野菜レシピなどより
研修会（調理実習）	テーマ：高齢期のフレイル予防・野菜レシピなどより
研修会（調理実習）	テーマ：高齢期のフレイル予防・野菜レシピなどより
理事会	活動内容等の協議・打ち合わせ

〈**9月**〉

事業名	*活動内容*
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
“ベジプラ！楽うまレシピ”試食体験 【主催：函館市】	試食体験の試食調理・試食配布を担当
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
全道研修大会【道協議会】	開催地：札幌市（会長他２名出席）

〈**10月**〉

事業名	*活動内容*
役員会	活動内容等の協議・打ち合わせ
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
ヘルスサポーター養成事業（若者世代）	高校生を対象に調理実習等を実施
研修会（調理実習）	テーマ：働き世代のための生活習慣病予防テキスト他より
研修会（調理実習）	テーマ：働き世代のための生活習慣病予防テキスト他より
研修会（調理実習）	テーマ：働き世代のための生活習慣病予防テキスト他より
理事会	活動内容等の協議・打ち合わせ

〈**11月**〉

事業名	*活動内容*
全国食生活改善大会	開催地：沖縄県（会長出席）
全国食生活改善大会	開催地：沖縄県（会長出席）
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
“ベジプラ！楽うまレシピ”試食体験 【主催：函館市】	試食体験の試食調理・試食配布を担当
山の手在宅福祉委員研修会	調理実習を実施
打ち合わせ会議	研修会講師との打ち合わせ
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
山の手町会シニアカフェ	講話等を実施
役員会	活動内容等の協議・打ち合わせ

〈**12月**〉

事業名	*活動内容*
調理実習	テーマ：乳和食（乳業協会提供）
調理実習	テーマ：乳和食（乳業協会提供）
理事会	活動内容等の協議・打ち合わせ
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当

〈**1月**〉

事業名	*活動内容*
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
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
ヘルスメイト養成講座開講式・講話	開講式での挨拶，講話を担当（会長）
新年懇親会	

〈**2月**〉

事業名	*活動内容*
研修会【主催：函館市】	テーマ：「普段の食生活を振り返る（食事バランス・塩分・カルシウム）」
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
役員会	活動内容等の協議・打ち合わせ

〈**3月**〉

事業名	*活動内容*
ヘルスメイト養成講座修了者入会手続き	会長挨拶・入会手続き（会長・会計）
調理実習	テーマ：ヘルスメイト会員考案レシピ
調理実習	テーマ：ヘルスメイト会員考案レシピ
理事会	活動内容等の協議・打ち合わせ
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
「遊友倶楽部」男の料理教室 【依頼事業】	市民有志の会で講師を担当
会計監査	会長・会計・監事
調理実習室大掃除	