

# 杉戸町食生活改善推進員 大募集！！

## 食生活改善推進員とは？

「食を通じた健康づくり」を地域に広めることを目的としたボランティア団体で、愛称「ヘルスマイト」として活動しています。

※会員数19名(令和8年4月1日現在)



## 主な活動内容

杉戸町保健センターで料理教室を実施しています。テーマに沿った健康情報を発信するとともに、塩分や栄養バランスを意識したヘルシー料理を作ります。

献立決めや食材の買い物など、料理教室の企画・運営も行っており、月に1～2回活動しています。毎回の参加が必須ではありません。

**まずは見学だけでも結構です。  
料理が好きな方、健康づくりに興味がある方、  
ぜひご連絡ください！**

## お問い合わせ先

杉戸町健康支援課（杉戸町保健センター）

電話：0480-34-1188

