

# 私達は、筑西市食生活改善推進員です!

**食改さん**や**ヘルスマイト**とも呼ばれています。

『**私達の健康は 私達の手で**』をスローガンに、“食の大切さ”  
を伝える健康づくりのボランティアとして活動しています。

生活習慣病を予防する  
献立を勉強しています!



イベントに参加して、  
おいしい試食を提供。  
来場者にも好評です!

## 【令和6年度は養成講座を行います】

今までに養成講座を修了した約**100人**の会員が  
活躍しています!



養成講座では、調理実習をしながら、生活習慣病の予防や年代  
に合わせた食育など、健康づくりに必要な知識を学びます。

養成講座修了後は、**地域の食改さん**となり、仲間と料理教室を  
開催したり、研修会に出席したりと、楽しみながら健康づくりの  
輪を広げることができます!

筑西市食生活改善推進員として、活動しませんか？

# 食生活改善推進員養成講座受講者募集

男性の方も大歓迎です!!

## 令和6年度 筑西市食生活改善推進員養成講座 日程

	日 程	内 容
第1回	10月3日(木)	1. 開講式 2. 講話：健康づくりと健康日本21(第3次)
第2回	10月22日(火)	1. 講話：筑西市の健康の現状と課題 2. 講話：食品衛生と食中毒 3. 調理実習：薄味でも美味しく！
第3回	11月19日(火)	1. 講話：バランスのとれた食事 2. 実習：バランスのとれた献立作成 3. 調理実習：バランスのとれた食事
第4回	12月11日(水)	1. 講話：生活習慣病の予防 2. 講話：食品成分表の見方、栄養価計算の仕方 3. 調理実習：生活習慣病を予防する食事
第5回	1月23日(木)	1. 講話：食育について(子どもの食育) 2. 実習：みそ汁の塩分濃度測定 3. 調理実習：親子でクッキング
第6回	2月17日(月)	1. 実習：健康のための運動(実技) 2. 講話：高齢期の食事 3. 調理実習：高齢者の低栄養予防
第7回	3月17日(月)	1. 閉校式 2. 話し合い(今後の活動について)

【受付】 9:10

【時間】 9:30~13:00 (第1回、第7回は9:30~11:30)

【場所】 明野保健センター(あけの元気館内)

【応募資格】 ①全7回の講座に概ね出席できる方  
②市内在住で食生活や地域の健康づくり活動に関心のある方  
③養成講座終了後、“食改さん”としてボランティア活動ができる方  
※既に食生活改善推進員として認定されている方を除く

【参加費】 2,000円(テキスト代)

【締め切り】 令和6年9月18日(水)

【定員】 20人(定員になり次第締め切ります。)

※日程、内容、時間等は変更になることがあります。

※調理実習等を欠席した場合でも、参加費の返金はありません。