

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！！



食改さん・ヘルスマイトと呼ばれています！

「私達の健康は 私達の手で」

“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。

【 令和8年度 筑西市食生活改善推進員養成講座 日程（全7回） 】

	日 時	場 所	内 容
第1回	10月 1日（木） 9:30～11:30	筑西市役所 201・202 会議室	開講式 ○調理実習なし
第2回	10月21日（水） 9:10～13:00	明野保健センター	筑西市の健康状況と課題、食事バランスガイド 調理実習：高血圧予防
第3回	11月26日（木） 9:10～13:00	明野保健センター	食品衛生と食中毒について 調理実習：バランスのとれた食事
第4回	12月17日（木） 9:10～13:00	明野保健センター	生活習慣病の予防について、食品成分表の見方 調理実習：生活習慣病予防
第5回	1月13日（水） 9:10～13:00	明野保健センター	子どもの食育、栄養価計算、塩分濃度測定 調理実習：親子クッキング
第6回	2月 8日（月） 9:10～13:00	明野保健センター	運動の実技、高齢期の食事について 調理実習：高齢者の低栄養予防
第7回	2月15日（月） 9:30～11:30	筑西市役所 201・202 会議室	閉講式 ○調理実習なし

- 【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（テキスト代他） ※第1回開催時にご持参ください

【締め切り】 令和8年9月18日（金）

【定 員】 15 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。

【お申込み・お問い合わせ】

筑西市健康増進課 ☎0296-22-0506

お電話でお申込みください。※託児はありません