

全5回



食生活改善推進員 養成講座

食や健康づくりの基本が学べる講座です。講座修了後は地域の健康づくりのボランティアとして楽しく活動することができます。

那須塩原市食生活改善推進員の活動



減塩や野菜摂取の普及啓発



生活習慣病予防の料理教室



おやこの食育教室

日時

令和6年11月28日(木), 12月18日(水)

令和7年1月14日(火), 1月29日(水), 2月17日(月)

〔各回〕9時30分～14時30分

場所

黒磯保健センター、健康長寿センター

内容

食生活の講話、調理実習、運動実技等 ※詳細は裏面

参加費

各回 300円 (食材料費)

対象

市民 (自身や家族の健康に関心のある方*1、食生活改善推進員の活動に興味のある方)

定員

先着20人 ※定員になり次第締切

申込み・問い合わせ先

那須塩原市健康増進課

TEL 0287-63-1100

FAX 0287-63-1284 (講座名、氏名、住所、電話番号を記入)



ホームページでの申込み

申込み締切

11月8日(金)

*1 過去に講座を受講された方で、食生活推進員として活動する意向が無い場合は受講をご遠慮いただく場合があります。

食生活改善推進員養成講座プログラム



回	日程	会場	内容	
1	令和6年 11月28日(木)	黒磯保健センター	調理実習 講話	ヘルシー献立 健康寿命と健康日本21 生活習慣病予防の基礎知識①
2	12月18(水)	健康長寿センター	調理実習 講話 講話・演習	生活習慣病予防のための食事 食品衛生と食中毒予防 食事バランスガイド
3	令和7年 1月14日(火)	黒磯保健センター	調理実習 講話 講話・演習	単身者のバランス食 生活習慣病予防の基礎知識② 献立の立て方・栄養価計算
4	1月29日(水)	健康長寿センター	調理実習 講話 実技	幼・学童期のバランス食 食生活改善推進員の活動 健康づくりのための運動
5	2月17日(月)	黒磯保健センター	調理実習 講話	高齢者の低栄養予防の食事 歯と口の健康 資源のリサイクル

受講者の声

調理実習を行うことにより、塩味の加減などよく分かった。教えていただいたことをまず家庭から実践し、お友達との食事会などにも生かしていけたらと思います。



今まで考えたこともなかった食事のカロリー等の研修を受けてからは、バランスのとれた食事を作ることができて、とても良かったです。



食生活改善推進員とは

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに食を通じた地域の健康づくり活動を行っているボランティアです。子どもから高齢者まで様々な世代を対象に楽しく食育活動をしています。講座を受講して、ぜひ一緒に活動しませんか？

男性も活躍中！

