

食生活改善推進員 養成講座



参加者募集!!

12/18

締切

日程

令和8年12月23日(水)
令和9年 1月13日(水) 1月28日(木)
2月 5日(金) 2月24日(水)

〔各回〕9時30分～14時30分

場所

- ・黒磯保健センター
〒325-0057
那須塩原市黒磯幸町8番10号
- ・健康長寿センター
〒329-2705
那須塩原市南郷屋5丁目163番地

内容

食生活の講話、調理実習、運動実技等

参加費

全5回 2,000円
(1回400円×5回) ※食材料費

対象

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

その他

5回1コース

※詳細は裏面

《お問い合わせ》

那須塩原市 健康増進課
TEL 0287-63-1100 平日9時～16時
FAX 0287-63-1284
講座名、氏名、住所、電話番号を記入

【申込みフォーム】



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	2026年 12月23日（水）	黒磯保健センター	調理 ヘルシー献立 講話 国民の健康状態と健康日本21 歯の健康と口腔機能
2	2027年 1月13日（水）	黒磯保健センター	調理 生活習慣病予防のための食事 講話 生活習慣病予防① 講話・実技 身体活動・運動
3	1月28日（木）	健康長寿センター	調理 単身者のバランス食 講話 食生活の現状と食事バランスガイド 食品衛生と食中毒予防、食品の表示
4	2月 5日（金）	健康長寿センター	調理 幼・学童期のバランス食 講話 生活習慣病予防② 講話・演習 献立の立て方、食品成分表の使い方
5	2月24日（水）	黒磯保健センター	調理 高齢者の低栄養予防の食事 講話 資源のリサイクル 食生活改善推進員と地区組織活動

※5回1コースになります。

食生活改善推進員とは・・・

↓ 活動の様子 →



↓ 研修会の様子



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進する全国組織のボランティア団体です。子どもから高齢者まで、各ライフステージで健全な食生活を実践できるよう食育活動に取り組んでいます。

食改の活動は、まずは自分のために学んだことを、家族、お隣さん、お向かいさんへと働きかけることから始まり、その活動を地域全体に広げていきます。

定期的な研修を通じて、食を中心に健康を多角的に学び、調理実習などの実践力を養っています。また、他市町との交流会や視察研修なども積極的に行っています。



詳しくはこちら

