

受講者募集！

私たちの健康は私たちの手で



食生活改善推進員 養成講座

「食」を通じて健康を推進するボランティアさんを募集します

自分や家族の健康を守るための知識と実習がたく
さん盛り込まれた講座となっております。講座終了後
は食生活改善推進員として一緒に活動しましょう！



会場： 東公民館（会議室・調理実習室）

日程（すべての日程に参加していただきます）

1回目 9月 10日（火） 10時～15時

性別、年齢問わず

2回目 9月 24日（火） 10時～15時

全3回

3回目 10月 8日（火） 10時～16時

受講料無料

※受講日以外に市の事業に参加して頂く講習があります

＜申込み・問合せ＞

8月26日（月）まで

TEL **0125-32-5665**

（赤平市 健康づくり推進係直通）

養成講座に申込みたいと
お伝えください

ウラもご覧ください



養成講座の主なカリキュラムと

食改さんになるまでの流れ

1回目 9月10日(火)

オリエンテーション

赤平市の健康状況を知ろう

減塩を体験しよう(高血圧予防の調理実習)

赤平市の栄養現状を知って

バランスの良い献立を立ててみよう



2回目 9月24日(火)

献立の栄養を調べてみよう

元気で長生きできる食事を作ってみよう

(フレイル予防の調理実習)

現役食改さんと話をしよう



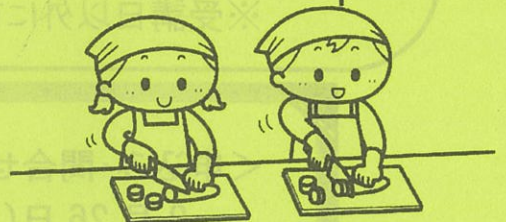
3回目 10月8日(火)

歯の健康について知ろう

カルシウムの多い食事を作ってみよう

(骨粗しょう症予防の調理実習)

食改さんの活動を知ろう



※講座内容は変更になる場合があります



ゴール!

食生活改善推進員として健康なまちづくりを推進しよう