



登別市食生活改善推進員養成講座を開催します

登別市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、食を通した健康づくりのボランティア活動を行っています。活動内容は、「夏休み・冬休み食育おやこ料理教室の開催」「離乳食教室の試食作り」「月に1度の定例会(調理実習)」などを行っています。

「登別市食生活改善推進員養成講座」は、調理実習や楽しい運動体験・生活習慣病予防の知識を学ぶことで、自分自身の健康に生かすとともに、学んだ知識を家族や地域の方々に伝えていただくボランティア“登別市食生活改善推進員(通称:食改さん)を養成する講座”です。「健康的な食生活について学びたい」という方、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動してみませんか。



- ▶対象 市内に在住し、登別市食生活改善推進員協議会に所属しボランティア活動をしていただける方
- ▶受講料 2,000円(資料、実習代)
- ▶定員 20名(受講希望者が5名に満たない場合、講座は中止となります)
- ▶日程 5/14、5/21、6/4、6/11、7/2の5日間、10時から15時までの4時間程度
- ▶会場 登別市総合福祉センターしんた21 (登別市片倉町6-9-1)
- ▶内容 健康づくりを目的にした、食についての話・調理実習・軽運動の体験

5/14(火)	開講式 講義「自分の食事は大丈夫？栄養バランスをチェックしてみよう」
5/21(火)	調理実習①(成人シニア世代の骨太カルシウムメニュー) 講義「これで私も献立のプロ！」
6/4(火)	調理実習②(ワザありおいしく減塩メニュー) 講義「楽しんだツケが出る？生活習慣病と予防」
6/11(火)	運動実習(軽運動の体験) 講義「食べ物の裏切り?!食中毒と衛生」
7/2(火)	調理実習③(子育て世代向けメニュー) いきいき活動中の先輩会員の活動を知ろう(閉講式)



お申し込み

登別市健康推進グループに電話(0143-85-0100)
または、フォームより申し込み

▶締切 5月7日(火)まで(定員になり次第締め切ります)



▲申込みフォーム