

「食改さん」になりたい方

募集

「食生活改善推進員」養成講座を開催します！

- ◇対象者：市内在住の方で講座を5回のうち4回以上受講できる方
講座終了後に食生活改善推進員としてボランティア活動できる方
- ◇費用：無料
- ◇定員：15名（概ね60歳代までの方）男女は問いません
- ◇申し込み方法：健康増進課 窓口または電話でお申し込みください。
（下記お問い合わせ先まで）
- ◇申し込み期限：9月30日（火） ※定員になり次第締め切らせていただきます。

日程表

場所：鉾田保健センター 時間：9時30分～12時00分

回	日にち	内 容
1	10/17 (金)	・開講式 ・講話「県民の健康状態と第4次健康いばらき21プラン」 ・調理実習「がん予防の食事」
2	11/12 (水)	・講話「食品衛生について」 ・調理実習「学童期の食事」
3	12/5 (金)	・講話「生活習慣病予防」 ・調理実習「高血圧予防の食事」
4	R8 1/23 (金)	・運動「健康づくりと身体活動」 ・講話「高齢者の栄養について」 ・調理実習「低栄養を予防する食事」
5	2/10 (火)	・講話「食改の活動について」 ・閉講式



～講座の様子～

食生活改善推進員とは？

鉾田市では略して“食改”と呼ばれているボランティアの団体です。

「私達の健康は私たちの手で」を合言葉に地域の方々向けに栄養講話や調理実習などを開催し、食を通じた健康づくりを推進しています。

～活動の様子～



低栄養予防の調理実習



学校での
料理講座

「食改さん」の声！

- ・食の知識をたくさん知れてためになった
- ・家族や自分の健康を見直すきっかけになった
- ・地域の人と交流できて楽しい
- ・食と健康を通して仲間ができた

ピンク・青
のエプロンが
目印です！



養成講座を受講すると、次年度から食改
として活動が始まります。（年会費 1,000 円）

【お申し込み・お問い合わせ先】

鉾田市 健康増進課（鉾田保健センター内）

住所：鉾田市鉾田 1443

電話：0291-33-3691

（土日祝日を除く 8時30分～17時15分）