

# 食生活改善推進員募集！

## 食生活改善推進員養成教室開催のお知らせ

食生活改善推進員は『私達の健康は私達の手で』を合言葉に、地域の「食を通じた健康づくり」のボランティア活動をしています。

修了後は学んだことを活かして地域のボランティア活動に参加してみませんか。

- |       |  |
|-------|--|
| 対 象   | 食生活改善のボランティア活動ができる方                                |
| 日 程   | 令和6年10月～令和7年3月<br>(月1～2回、全7回コース)                   |
| 時 間   | 9時30分～12時(調理実習がある回は13時まで)                          |
| 会 場   | 各区役所 ほか  |
| 内 容   | 裏面カリキュラム 参照  |
| 費 用   | 無料(一部、希望者のみ準備していただく教材があります)                        |
| 募 集   | 募集人数および募集方法(先着または抽選等)、募集期間は各区で異なります                |
| お申し込み | 各区役所保健福祉課へ、お電話でお申し込みください。<br>(申込・問い合わせ先は裏面をご覧ください) |



## 食生活改善推進員はこんな活動をしています！

### ふれあい昼食交流会

バランスのよい食事やふれあいタイムを提供しています。



### おやこの食育教室

子どもや保護者に食の大切さを伝えています。

食文化を伝えていきたい子どもたち、食生活の乱れが気になる若い世代、低栄養が心配な高齢者などの「食」の案内人となって、健康なまちづくりをすすめています。

## 令和6年度 食生活改善推進員養成教室 受講内容

回	内 容	回	内 容
1	開講式 食生活改善推進員とは・地区組織活動 健康づくりと健康日本21 食生活の現状と課題 食育の推進	4	食事バランスガイド 対象別食育① 調理実習
		5	対象別食育② 健康づくりと生活習慣病① 調理実習
※ 2	健康づくりと身体活動 休養とストレス 食品衛生と生活環境保全	6	健康づくりと生活習慣病② 生活習慣病予防の食生活①
3	栄養の基礎知識 調理の基本 調理実習	7	生活習慣病予防の食生活② 閉講式

※ 第2回は、集合研修(小倉北区)の実施を予定しています。

- 全7回の教室のうち、6回以上の受講で修了となります。
- 修了後の地域活動(ボランティア)には、食生活改善推進員協議会への入会及び年会費が必要です



### 🍎 申し込み・問い合わせ先 🍎

区役所	所在地	電話番号
門 司区役所保健福祉課	門司区清滝 1-1-1	331-1888
小倉北区役所保健福祉課	小倉北区大手町 1-1	582-3440
小倉南区役所保健福祉課	小倉南区若園 5-1-2	951-4125
若 松区役所保健福祉課	若松区浜町 1-1-1	761-5327
八幡東区役所保健福祉課	八幡東区中央 1-1-1	671-6881
八幡西区役所保健福祉課	八幡西区黒崎 3-15-3	642-1444
戸 畑区役所保健福祉課	戸畑区千防 1-1-1	871-2331