

あなたの力が必要です！  
「食」を通して健康づくりしてみませんか？

令和6年度

# 食生活改善推進員養成教室のお知らせ

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。

この教室では、食生活を中心とした健康づくり  
について学びます。

教室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。



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への  
『食』の案内役となり、健康なまちづくりを  
すすめていただける方を募集します！

- 対象** 食生活改善のボランティア活動ができる方
- 日程** 全7回 ①10/24(木) ② 11/1(金) ③11/28(木)  
④12/12(木) ⑤1/30(木) ⑥2/27(木) ⑦3/6(木)
- 時間** 9時30分～12時00分（調理実習時は13時まで）
- 会場** 門司区役所(門司区清滝1-1-1)ほか  
※調理実習時は門司区役所別館(門司区清滝3-5-5)
- 内容** 食と健康に関する講話、調理実習など
- 費用** 無料(一部、希望者のみ購入していただく教材があります)
- 募集** 16人(先着)
- その他**
- ・ 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

お申し込み 9月4日(水)からお電話でどうぞ

お問い合わせ 門司区役所保健福祉課

TEL 331-1888 栄養士 まで

先着順の受付です。  
お申し込みはお早めに！



# 令和6年度 食生活改善推進員養成教室 受講内容

(門司区)

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	10/24 (木)	開講式・オリエンテーション 食生活改善推進員とは 健康づくりと健康日本21 食育の推進	5	1/30 (木)	対象別食育 健康づくりと生活習慣病(1) 調理実習③
2	11/1 (金)	健康づくりと身体活動 休養・ストレス 食品衛生と生活環境保全	6	2/27 (木)	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	11/28 (木)	栄養の基礎知識 調理の基本 調理実習①	7	3/6 (木)	生活習慣病予防の食生活② 閉講式
4	12/12 (木)	食事バランスガイド 対象別食育 調理実習②			

※ 第2回目は、全区集合研修（場所：生涯学習総合センター(小倉北区)）

## 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、地域の健康づくりをすすめています。