

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。