

食生活改善推進員募集！

令和6年度

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。

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 | 令和6年10月17日(木)～令和7年3月17日(月)
(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 | 小倉北区役所 東棟 3階 指導室2 ほか |
| 内容 | 裏面「受講内容」参照 |
| 費用 | 無料(一部、希望者のみご準備いただく教材があります) |
| 募集 | 20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3日(火)からお電話でお申し込みください。

お問い合わせ 小倉北区役所保健福祉課

TEL 582-3440 栄養士 まで

先着順の受付です。
お早めにお申し込み
ください！



令和6年度 食生活改善推進員養成教室 受講内容

小倉北区日程

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	10/17 (木)	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	12/16 (月)	食事バランスガイド 対象別食育① 調理実習
			5	1/27 (月)	対象別食育② 健康づくりと生活習慣病① 調理実習
2	11/1※ (金)	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	2/17 (月)	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	11/25 (月)	栄養の基礎知識 調理の基本 調理実習	7	3/17 (月)	生活習慣病予防の食生活② 閉講式

※第2回目は、7区合同で行う集合研修(小倉北区)の実施を予定しています。

北九州市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きます。