

# 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25日(金)～令和7年3月10日(月) (全7回コース)
- 時間 9時30分～12時(調理実習がある日は13時まで)
- 会場 小倉南生涯学習センター (北九州市小倉南区若園5-1-5)  
※第2回目は北九州市立生涯学習総合センターで行う予定です。
- 内容 裏面カリキュラム 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名程度(年齢不問)
- 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、別途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。
- 申込み **小倉南区役所保健福祉課**へ、お電話でお申し込みください。  
(申込み・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

小倉南区

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	10/25 (金)	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	12/26 (木)	食事バランスガイド 対象別食育① 調理実習
			5	1/24 (金)	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	2/13 (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	11/29 (金)	栄養の基礎知識 調理の基本 調理実習	7	3/10 (月)	生活習慣病予防の食生活② 閉講式

※ 感染症の影響や悪天候等の理由により、教室を中止、または内容や時間等を変更することがあります。

※ 基本的な感染対策にご協力をお願いします。

あなたの力が大切です！  
「食」を通して健康づくりしてみませんか？  
ご参加、お待ちしております！！

★ご興味のある方、まずはお問い合わせください！！



●申込み・問い合わせ先●

小倉南区役所保健福祉課地域保健係

TEL 093-951-4125

FAX 093-951-4136 栄養士 まで