

令和6年度

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？

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。

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** 教室修了後、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24日(木)～令和7年3月6日(木)
(月1～2回程度、全7回)
- 時間** 9時30分～12時(調理実習のある回は～13時)
- 会場** 八幡東区役所 東別館 講堂(八幡東区中央1-2-4)
※第2回目は北九州市立生涯学習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、希望者のみ準備していただく教材があります)
- 募集** 定員16人(年齢不問)

お申し込み 下記までお電話ください(申込〆切:10月18日)

お問い合わせ 八幡東区役所保健福祉課

TEL 671-6881 栄養士 まで

男性の方も
お待ちしております

北九州市食生活改善推進員協議会
ホームページはこちら



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。

令和6年度 食生活改善推進員養成教室 受講内容(八幡東区)

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 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 各種プランと栄養・食生活改善	5	1/16 (木)	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・ストレス 食品衛生と生活環境保全	6	2/20 (木)	健康づくりと生活習慣病② 生活習慣病の食生活①
3	11/21 (木)	栄養の基礎知識 調理の基本 調理実習	7	3/6 (木)	生活習慣病の食生活② 閉講式
4	12/19 (木)	食事バランスガイド 対象別食育① 調理実習			

※第2回目は北九州市立生涯学習総合センター(小倉北区大門1丁目6-43)で行う予定です

※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



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!

**仲間と楽しく活動しませんか?
ご参加、お待ちしております!!**