

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18日(金)～令和7年3月13日(木)
(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** 戸畑区役所2階 指導室 A ほか
- 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** 16人(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、
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** 10月17日まで、お電話でお申し込みください。
(申込・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きます。

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

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	10/18 (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	12/19 (木)	食事バランスガイド 対象別食育① 調理実習
			5	1/23 (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 休養とストレス 食品衛生と生活環境保全 【会場:北九州市立生涯学習総合センター (小倉北区大門一丁目6番43号)】	6	2/20 (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	7	3/13 (木)	生活習慣病予防の食生活② 閉講式

※ 第2回目は、集合研修(小倉北区)の実施を予定しています。

🍷お問い合わせ・申し込み先🍷

戸畑区役所保健福祉課
(戸畑区千防一丁目1番1号)
電 話:093-871-2331
F A X:093-873-1169