

令和8年度

食改さん 大募集!

# 鳩山町食生活改善推進員



## 養成講座



しよっかい

食生活改善推進員協議会(通称「食改」)とは、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して健康づくり活動に取り組むボランティア団体です。地域における食育推進の担い手「食育アドバイザー」として、下記のような活動に取り組みます。

- ・生涯を通じて、健全な食生活を実践することができる食育の推進と普及・啓発
- ・食事バランスガイドの普及・啓発
- ・健康日本21(第2次)の推進
- ・地産地消や郷土料理、行事食、食文化の継承

本養成講座では、講義や調理実習を通して、生活習慣病予防や栄養・食生活の基礎知識を身につけ、食の大切さを学びます。以下の養成講座やその他食育事業・健康増進事業に参加して20ポイントを取得すると、「食生活改善推進員」として活躍することができます。

【ポイントについて】・養成講座にご参加で1回あたり5ポイント取得、全4回参加により20ポイント取得で修了となります。

・養成講座を欠席した場合でも、料理教室などの事業に2回参加すると5ポイント取得できます。

少しでも栄養や食生活についてご興味のある方は、ぜひこの機会にご受講ください!!

### 令和8年度 鳩山町食生活改善推進員養成講座

日時	場所	講座内容
令和8年6月3日(水曜日) 午前10時~正午	保健センター	・食生活改善推進員とは ・食事バランスガイドの活用について (講師:町管理栄養士) ※参加費無料
令和8年7月22日(水曜日) 午前10時~正午	保健センター	外部講師による食育講座 (講師:キッコーマン株式会社) ※参加費無料
令和8年12月11日(金曜日) 午後2時~4時	保健センター	・高齢者によくみられる疾患 ・治療薬と食事摂取の注意点 (講師:大学教授) ※参加費無料
令和9年2月10日(水曜日) 午前10時~午後1時	保健センター	・調理実習(バランスのとれた食事) ・修了式・閉講式 ※参加費500円程度 (講師:町管理栄養士、協力:鳩山町食改会員)

【持ち物】 筆記用具、【調理実習時】上履き(スリッパ不可)、エプロン、三角巾、手を拭くハンカチ

【お申込み】5月13日(水)よりお電話にてお申込み開始!

保健センター ☎049-296-2530 (平日8:30~17:15)