

私達は、筑西市食生活改善推進員です!

食改さんや**ヘルスマイト**とも呼ばれています。

「私達の健康は 私達の手で」をスローガンに、“食の大切さ”
を伝える健康づくりのボランティアとして活動しています。

生活習慣病を予防する
献立を勉強しています!



イベントに参加して、
おいしい試食を提供。
来場者にも好評です!

今までに養成講座を修了した約**110**人の会員が
活躍しています!



養成講座では、調理実習をしながら、生活習慣病の予防や年代
に合わせた食育など、健康づくりに必要な知識を学びます。

養成講座修了後は、**地域の食改さん**となり、仲間と料理教室を
開催したり、研修会に出席したりと、楽しみながら健康づくりの
輪を広げることができます!

筑西市食生活改善推進員として、活動しませんか？

食生活改善推進員養成講座受講者募集

男性の方も大歓迎です!!

令和4年度 筑西市食生活改善推進員養成講座 日程

	日程	内容
第1回	9月30日(金)	開講式 ○調理実習なし
第2回	10月13日(木)	筑西市の健康状況と課題、食品衛生 調理実習：高血圧予防
第3回	11月21日(月)	栄養の基礎知識 調理実習：栄養バランス
第4回	12月12日(月)	健康のための運動(実技)、子どもの食育 調理実習：お手軽おやつ
第5回	1月26日(木)	生活習慣病について 塩分濃度測定
第6回	2月17日(金)	食生活改善推進員としての役割
第7回	3月13日(日)	修了式 ○調理実習なし

次回は令和6年度に実施予定です

【期 間】 令和4年8月30日(火)～12月12日(月)まで(全7回)

【時 間】 毎月第1回、第3回、第5回、第7回は9:30～11:45(第1回、第7回は9:30～11:45)

【場 所】 筑西市健康増進センター多目的室(あけの元気館内)

【応募資格】 ①全7回の講座に概ね出席できる方

②市内在住で食生活や地域の健康づくり活動に関心のある方

③養成講座終了後、“食改さん”としてボランティア活動ができる方

※既に食生活改善推進員として認定されている方を除く

【参加費】 1,200円(テキスト代)

【締め切り】 令和4年8月30日(火)

【定 員】 20人(定員になり次第締め切ります。)

※日程、内容、時間等に変更になることがあります。

※調理実習等を欠席した場合でも、参加費の返金はありません。

【お申込み・お問い合わせ】

筑西市健康増進課 ☎0296-22-0506

お電話でお申込みください。 ※託児はありません