

食生活の知恵を生かしませんか！

回覧

食生活改善推進員養成講座

* 受講生募集 *

町では、「食生活改善推進員」さんが、食生活改善のための様々なボランティア活動を行っています。そして今回、推進員として活動をしてくださる人を養成することになりました。健康づくりに欠かせない食生活等について学び、自分や家族、周りの皆さんの健康のために、楽しく活動してみませんか？



■ 日にち・時間・内容

	日・時間	内 容	○：講師
1	令和5年 6月 2日(金) 9:30~12:00	●開講式・オリエンテーション ●講義「健康日本21と健康づくり」 ●講義「食生活改善推進員と地区活動とは」	○利根沼田保健福祉事務所 栄養士 ○利根沼田保健福祉事務所 栄養士
2	令和5年6月16日(金) 9:30~13:30	●講義「食事バランスガイド~理想の食事バランスについて」 ●調理実習「バランスのとれた食事」	○みなかみ町役場 栄養士 ○みなかみ町役場 栄養士
3	令和5年 7月 7日(金) 9:30~13:30	●講義「家庭における食品衛生と食環境」 ●調理実習「子どもの喜ぶ食事」	○利根沼田保健福祉事務所 衛生係 ○みなかみ町役場 栄養士
4	令和5年 9月 8日(金) 9:30~13:30	●講義「生活習慣病予防のポイント」 ●調理実習「目指せ350g 野菜たっぷり食べて病気予防」	○みなかみ町役場 保健師 ○みなかみ町役場 栄養士
5	令和5年10月20日(金) 9:30~14:00	●講義「食塩マイナス1gをめざして 減塩生活」 ●調理実習「薄味でも満足 減塩のススメ」 ●閉講式・修了証書授与	○みなかみ町役場 栄養士 ○みなかみ町役場 栄養士

※上記の他に、子育て健康課主催の運動教室に1回参加して下さい。

■対象者：みなかみ町在住で、原則として全日程参加できる方(80%以上参加の方に修了証授与)。また、講座修了後、食生活改善推進員として活動できる方。

■場 所：みなかみ町保健福祉センター（みなかみ町月夜野118番地）

■参加費：1回 500円（調理実習材料費として）

■定 員：先着 10名

■持ち物：筆記用具、エプロン、スカーフ(三角巾)、ハンドタオル

■募集期間：令和5年 5月12日(金)～ 5月26日(金)

■申し込み先：みなかみ町役場 子育て健康課 栄養士【電話 62-2527】



食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、自分達の学習のための講習会や、各地域で次のような活動をしています。

【主な活動】キッズの料理教室・男性のための料理教室等の開催、健康教室のおやつ作り等

