

# 食改さん大募集！！

回覧

## ～養成講座を受講してあなたも食改さんに～

食生活改善推進員は所定の養成講座を修了後、地域の食生活改善に関するボランティア活動を行っている全国的な組織です。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、自分の家族やお隣さん、友人などへ健康的な食事のアドバイスなどを行っています。稲敷市でも現在75名の会員が4支部（江戸崎支部、新利根支部、桜川支部、東支部）に所属し、料理教室や伝達講習会などの活動を支部（地区）ごとに行っています。

食事や健康づくりに関心があり、ボランティア活動に興味のある方を募集します。

受講要件：市内在住で、講座を全日程参加でき、修了後は稲敷市食生活改善推進員としてボランティア活動に意欲的に参加できる方

募集人数：先着30名

受講料：無料

申込方法：稲敷市健康増進課に電話または来所にて受付

申込期間：8月1日（木）～8月23日（金）（土日を除く 8:30～17:00）

申込先：稲敷市健康増進課（稲敷市犬塚 1570-1）☎029-892-2000



### —食生活改善推進員養成講座 日程表—

| 日 時                                           | 内 容                                                                | 持ち物                                                         |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 講座1<br>R6.9.19(木)<br>9:30～15:00<br>会場:新利根公民館  | 開講式<br>・国民の健康状態と健康日本21<br>・期待される食生活改善推進員<br>・食品衛生・食環境              | 筆記用具<br>※昼食は各自で準備                                           |
| 講座2<br>R6.10.11(金)<br>9:30～15:30<br>会場:新利根公民館 | ・食生活の現状と課題<br>・栄養の基礎知識と調理の基本<br>・調理実習(バランス良い食事)<br>・健康づくりと生活習慣病の予防 | 筆記用具・エプロン・三角巾・<br>マスク・手拭き・台ふきん<br>1枚・食器用ふきん2枚・<br>米1合       |
| 講座3<br>R6.11.15(金)<br>9:30～15:30<br>会場:新利根公民館 | ・幼児期～思春期の食生活<br>・調理実習(カルシウム、鉄分の多い食事)<br>・健康づくりと身体活動(理論と運動実技)       | 筆記用具・エプロン・三角巾・<br>マスク・手拭き・台ふきん<br>1枚・食器用ふきん2枚・<br>米1合・運動靴 等 |
| 講座4<br>R6.11.21(木)<br>9:30～15:30<br>会場:新利根公民館 | ・成人～高齢者の食生活<br>・調理実習(低栄養予防の食事)<br>・こころとからだの健康づくり                   | 筆記用具・エプロン・三角巾・<br>マスク・手拭き・台ふきん<br>1枚・食器用ふきん2枚・<br>米1合       |
| 講座5<br>R6.12.18(水)<br>9:30～15:30<br>会場:新利根公民館 | ・生活習慣病予防の食事<br>・調理実習(生活習慣病予防の食事)<br>・グループワーク<br>閉講式                | 筆記用具・電卓・エプロン・<br>三角巾・マスク・手拭き・<br>台ふきん1枚・食器用ふきん<br>2枚・米1合    |

※日程内容については、一部変更となる場合があります。