食生活改善推進員養成講座　受講生募集

町の食改さんとして、一緒に楽しく食育の活動をしませんか？

食生活改善推進員（ヘルスメイト）とは？

男性も大歓迎！
現在１名活動中

『食改（しょっかい）さん』の愛称で親しまれているボランティア団体です。
「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を通して地域の健康づくりを応援する活動をしています。
　家族や自分の健康が気になる方、料理が好きな方、食と健康について学びたい方、是非、養成講座を受講して、地域に健康づくりの輪を広げていきましょう！

【食生活改善推進員養成講座　日程表】

会場：常北保健福祉センター

回	日　程	時　間	内　容
1	令和６年 １１月 １日（金）	午前９時 30 分 ～正午	開講式 ・講話「県民の健康状態と健康日本 21」
2	１１月 ８日（金）		・講話「子どもから大人までの食育」 ・調理実習
3	11 月１５日 （金）		・講話「生活習慣病予防と健康づくり」 ・調理実習
4	１２月１３日（金）		・講話「調理の基本と献立作成のコツ」 ・実技「健康づくりと運動」
5	令和７年 １月 １６日 （木）		・講話「歯の健康」 ・講話「食中毒と食品衛生」 ・試食「おいしく減塩」
6	１月 ３０日（木）		・講話「食生活改善推進員と地区組織活動」 ・現役食改推進員との交流会 閉講式

＊ 講座の内容を変更することがあります。
＊ 全日程参加された方に、食生活改善推進養成講習会修了証を交付します。
＊ 次年度より、城里町食生活改善推進員協議会の会員（年会費 1,000 円）となり、活動することができます。

【申込み・問い合わせ】

●対象者　①～③の要件をすべて満たす方
　①町内に住所を有する方
　②原則として上記の講座の全日程に参加できる方
　　（都合がつかない場合は、健康福祉課や食改主催の教室に参加することで振替認定ができますので、ご相談下さい）
　③講座終了後に城里町食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方
●受講料　　無料
●定　員　　30 名（定員になり次第締め切り）
●申込方法　直接窓口または電話にてお申し込みください。
　　（土日祝日を除く８：30～17：15）
●申込期限　10 月 11 日（金）
●申込先・問い合わせ　城里町健康福祉課（常北保健福祉センター内）
　　☎029-240-6550