

諫早市

食生活改善推進員養成講座

受講生

募集

【募集締め切り】

R5. 8月31日(木)



私たちと一緒に食を通じた健康づくり活動を行いませんか？

対象者

講座修了後、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる市民

プログラム

| | 日時 | 場所 | 内容 |
|---|-------------------------|----------|---|
| 1 | 9/21 (木) 14:00~16:00 | 市役所会議室 | 「食生活改善推進員と活動の紹介」 「生活習慣病と予防のポイントを学ぼう」 |
| 2 | 10/5 (木) 9:30~13:30 | 小栗ふれあい会館 | 「健康づくりの取り組みと食育推進活動について知ろう」 「調理①：単身者（若い女性含）のバランスのとれた食事」 |
| 3 | 10/19 (木) 9:30~13:30 | 小栗ふれあい会館 | 「健康の現状とバランスのとれた食事」 「調理②：ヘルシー献立にチャレンジ」 |
| 4 | 11/2 (木) 9:30~13:30 | 小栗ふれあい会館 | 「食品衛生について学ぼう」 「調理③：高齢者の低栄養を防ぐ食事」 |
| 5 | 11/17 (金) 9:30~13:30 | 小栗ふれあい会館 | 「身体活動・運動（理論と実技）」 「調理④ ：子育て世代のバランスのとれた食事」 |
| 6 | 12/1 (金) 9:30~12:30 | 小栗ふれあい会館 | 「学校を中心とした食育を学ぼう」 「地産地消について」 |

諫早市の郷土料理も調理実習予定です!!

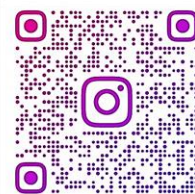
活動内容

親子食育教室、
小中学生への郷土料理教室

野菜の1日摂取量、
糖分控えめ、減塩

生活習慣病予防のための伝達講習

その他、活動の様子は
Instagramで配信しています!!



@SAHAYAMEICHAN

お申し込みをいただいた方へは、受講決定の可否について、募集締め切り後、通知いたします。

お問い合わせやお申し込みは・・・☎22-1500 (代表) FAX27-0717

諫早市食生活改善推進協議会事務局 (諫早市健康推進課内)