

# 令和4年度 食生活改善推進員 養成講座



## 食生活改善推進員とは・・・

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、家族や地域の方々の健康づくりを食の分野から推進しようと活動している通称"食改さん"<sup>しょっかい</sup>と呼ばれるボランティア団体です。



	日程	内容		日程	内容
第1回	5/17(火)	(開講式) 肝付町の健康課題 パンを主食とした 子育て世代のバランス食	第7回	11/15(火)	心を込めて作るお正月料理
第2回	6/22(水)	栄養学の基礎 バランスの取れた食事作り	第8回	12/23(金)	脳・心・腎を守る 塩分は1日6gを目標に
第3回	7/12(火)	歯の健康について 噛み噛みメニュー	第9回	1/17(火)	野菜の栄養 1日350gを目標に
第4回	8/19(金)	災害時の食事作り	第10回	2/17(金)	高齢期の栄養 低栄養予防について
第5回	9/12(月)	地産地消 郷土料理について	第11回	3/13(月)	(閉校式) 期待される食生活改善推進員の姿
第6回	10/12(水)	大人の食事から取り分けて作る離乳食			※内容は変更になる場合もあります

**対象者** 肝付町にお住まいの方で、食を通じた健康づくりやボランティア活動に興味のある方（男性も大歓迎です！）

**場所** 内之浦 銀河アリーナ 2階 調理室

**時間** 9時30分～13時

**参加費用** お米1合と300円（調理実習代となります）

**募集〆切** 令和4年4月28日（木）

**申込方法** 肝付町役場 健康増進課 ☎0994(65)8412  
**お問い合わせ** 担当：池崎 までご連絡ください。

養成講座終了後は、1年間の学びの成果をレシピ集にします！

食生活改善推進員の活動について知りたい方は、町ホームページ（健康づくり）に掲載してありますのでご覧ください。

