

令和2年度 食生活改善推進員 養成講座

食生活改善推進員（通称：食改さん）とは・・・

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生涯における住民の健康づくりを食の分野から推進し活動しているボランティア団体です。

学んだことをまず自分で実践し、次に家族の健康管理、そしてお隣さん、お向かいさん、さらには肝付町全域に広げていく事を目的としています。

	日程	内容		日程	内容
第1回	5/12(火)	(開講式) 肝付町の健康課題 期待される食生活改善推進員の姿 噛み噛みメニュー	第7回	11/17(火)	脳・心・腎を守る 減塩食について
第2回	6/15(月)	栄養学の基礎 バランスのとれた食事作りとは	第8回	12/18(金)	心を込めて作るお正月料理
第3回	7/8(水)	パンを主食とした 子育て世代のバランス食	第9回	1/19(火)	予防できる病気は予防する 血糖値を良好に保つ食べ方
第4回	8/17(月)	災害時の食事作り	第10回	2/18(木)	生活習慣病予防 働き世代のバランス食
第5回	9/18(金)	地産地消 郷土料理について	第11回	3/16(火)	(閉講式) 実際に献立を立ててみよう
第6回	10/15(木)	高齢期の栄養 低栄養予防について	※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 コミュニティーセンター 2階 調理室

時間 9時半～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2年4月30日（木）

申込方法 肝付町役場 健康増進課
(TEL:65-8412 担当 池崎)までご連絡ください。

成講座終了後は、1年間の学びの成果をレシピ集にまとめて差し上げます！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。

