



あなたの食への関心を活かしてしてみませんか？

## 食生活改善推進員養成講座 受講生募集！

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、子どもから高齢者まで健全な食生活を実践するためのボランティア活動をしています。食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承などという大きな視点から食育を捉え、地域における食育推進の担い手として健康づくり活動を進めています。

養成講座受講後、推進員として活動することができます。食育に興味のある方、一緒に活動してみませんか？

《募集対象》 市内在住で、食生活や地域の健康づくりに関心のある方  
受講後に食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

《会 場》 かすみがうらウエルネスプラザ（202・203・調理室）

《募集人員》 10名程度 ※性別は問いません

《申込期限》 令和5年10月31日（火）

《開催日程》

第1回	12/ 7(木)	開講式、食生活改善推進員について
第2回	12/21(木)	生活習慣病予防等について・調理実習
第3回	1/23(火)	健康日本21等について・調理実習
第4回	1/31(水)	食品衛生等について・調理実習
第5回	2/19(月)	食育について・調理実習
第6回	2/29(木)	身体活動・運動（軽運動） 修了式

※全回9：30～12：00の間で2時間程度の研修です。

《費 用》 無料

《応募方法》 かすみがうら市保健センターまで電話にてお申込みください。

☎：029-898-2312

☆お問合せもお気軽にご連絡ください！



ご応募お待ちしております！

