

# 食生活改善推進員募集！

## 食生活改善推進員養成教室開催のお知らせ

食生活改善推進員は『私達の健康は私達の手で』を合言葉に、地域の「食を通じた健康づくり」のボランティア活動をしています。

修了後は学んだことを活かして地域のボランティア活動に参加してみませんか。

- |       |                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------|
| 対 象   | 食生活改善のボランティア活動ができる方                                         |
| 日 程   | 令和7年10月～令和8年3月<br>(月1回、全6回コース) 日程は裏面参照                      |
| 時 間   | 9時30分～12時(調理実習がある回は13時まで)<br>(第2回は9時30分～15時30分)             |
| 会 場   | 門司区役所(門司区清滝 1-1-1) ほか<br>※調理実習時は門司区役所別館(門司区清滝3-5-5)         |
| 内 容   | 裏面カリキュラム 参照                                                 |
| 費 用   | 無料(一部、希望者のみ準備していただく教材があります)                                 |
| 募 集   | 16人(先着)                                                     |
| お申し込み | 9月3日(水)からお電話でお申し込みください<br>門司区役所保健福祉課 TEL 093-331-1888 栄養士まで |



## 食生活改善推進員はこんな活動をしています！

### ふれあい昼食交流会

バランスのよい食事やふれあいタイムを提供しています。



### 親子ですすめる食育教室

幼児と保護者に食の大切さを伝えています。

食文化を伝えていきたい子どもたち、食生活の乱れが気になる若い世代、低栄養が心配な高齢者などの「食」の案内人となって、健康なまちづくりをすすめています。

# 令和7年度 食生活改善推進員養成教室 受講内容

(門司区)

| 回      | 日程           | 内 容                                                               | 回 | 日程           | 内 容                            |
|--------|--------------|-------------------------------------------------------------------|---|--------------|--------------------------------|
| 1      | 10/23<br>(木) | 開講式<br>食生活改善推進員とは<br>地区組織活動<br>健康づくりと健康日本21<br>食生活の現状と課題<br>食育の推進 | 3 | 12/18<br>(木) | 栄養の基礎知識<br>調理の基本<br>調理実習       |
|        |              |                                                                   | 4 | 1/29<br>(木)  | 食事バランスガイド<br>対象別食育①<br>調理実習    |
| ※<br>2 | 11/20<br>(木) | 【午前】<br>健康づくりと身体活動<br>休養とストレス<br>食品衛生と生活環境保全                      | 5 | 2/12<br>(木)  | 対象別食育②<br>生活習慣病予防の食生活②<br>調理実習 |
|        |              | 【午後】<br>健康づくりと生活習慣病<br>生活習慣病予防の食生活①                               | 6 | 3/12<br>(木)  | 生活習慣病予防の食生活③<br>閉講式            |

※ 第2回は、集合研修(小倉北区)で午前・午後の実施を予定しています。

- 全6回コースの教室のうち、半日を1単位として(第2回は2単位)  
6単位以上の受講で修了となります
- 修了後の地域活動(ボランティア)には、  
食生活改善推進員協議会への入会及び年会費が必要です



🍎 申し込み・問い合わせ先 🍎

門司区役所保健福祉課  
Tel 093-331-1888  
栄養士まで