

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23日～令和8年3月5日（月1回 全6回コース）
- 時間 9時30分～12時（調理実習がある回は13時まで）
※第2回は9時30分～15時30分
- 会場 若松区役所 東棟4階 指導室2（若松区浜町1-1-1）
※第2回は集合研修（小倉北区）で行います。
- 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 先着20名程度（年齢不問）
- その他
 - ・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。
- 申込み **9月17日（水）**から若松区役所保健福祉課へ、お電話でどうぞ。（※申込み・問い合わせ先は裏面をご覧ください）



先着順！お早めにお申し込み下さい！
男性の方もお待ちしております！

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。



おやこの食育教室

子ども達や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

若松区

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	10/23 (木)	開講式 食生活改善推進員とは・地区組織活動 健康づくりと健康日本21 食生活の現状と課題 食育の推進	3	12/18 (木)	栄養の基礎知識 調理の基本 (調理実習①)
			4	1/22 (木)	食事バランスガイド 対象別食育① (調理実習②)
※ 2	11/20 (木)	【午前】 健康づくりと身体活動 休養とストレス 食品衛生と生活環境保全 【午後】 健康づくりと生活習慣病予防 生活習慣病予防の食生活①	5	2/19 (木)	対象別食育② 生活習慣病予防の食生活② (調理実習③)
			6	3/5 (木)	生活習慣病予防の食生活③ 閉講式

※ 第2回は生涯学習総合センター3階ホール(小倉北区大門1-6-43)で、午前・午後(9時30分～15時30分)の集合研修を予定しています。



あなたの力がが必要です!
「食」を通して健康づくりしてみませんか?
ご参加、お待ちしております!!



★先着順の受付です。お早めにお申込みください!!

☆申込み・問い合わせ先☆

若松区役所保健福祉課地域保健係

TEL 093-761-5327

FAX 093-761-3127 栄養士 まで