

令和7年度

あなたの力が必要です！
「食」を通して健康づくりしてみませんか？

食生活改善推進員養成教室のお知らせ

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 教室修了後、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30日(木)～令和8年3月5日(木)
(月1回程度、全6回)

時 間 9時 30 分～12 時(調理実習のある回は～13 時)
※第2回目は9時 30 分～15 時 30 分までの予定です

会 場 八幡東区役所 東別館 講堂(八幡東区中央1-2-4)
※第2回目は北九州市立生涯学習センターで行う予定です

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 定員 16人(年齢不問)

お申し込み 下記までお電話ください(申込〆切:10月22日)

お問い合わせ 八幡東区役所保健福祉課 TEL 671-6881 栄養士

まで

男性の方も
お待ちしております

北九州市食生活改善推進員協議会
ホームページはこちら



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

子どもや保護者に食の大切さを伝えています。

令和7年度 食生活改善推進員養成教室 受講内容(八幡東区)

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	10/30 (木)	開講式・オリエンテーション 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 各種プランと栄養・食生活改善	4	1/22 (木)	食事バランスガイド 対象別食育① 調理実習
2	11/20 (木)	健康づくりと身体活動 休養・ストレス 食品衛生と生活環境保全 健康づくりと生活習慣病 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	12/9 (火)	栄養の基礎知識 調理の基本 調理実習	6	3/5 (木)	生活習慣病予防の食生活③ 閉講式

※第 2 回目は北九州市立生涯学習総合センター(小倉北区大門 1 丁目 6-43)で行う予定です

※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

※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



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への
『食』の案内役となり、健康なまちづくりを
すすめていただける方を募集します!

仲間と楽しく活動しませんか?
ご参加、お待ちしております!!