

つくばみらい市食生活改善推進員としてあなたも一緒に活動しませんか



# 食生活改善推進員養成講座 受講生募集

## 対象者・申込方法

### ●対象者

- ・市内在住で5回のうち4回以上受講できる方
- ・講座終了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

●費用 1,500円  
(テキスト代)

●定員 10名

### ●申込方法

健康増進課窓口または電話でお申込みください。

つくばみらい市健康増進課

つくばみらい市古川 1015-1

TEL 0297-25-2100

(土日祝日を除く 8:30~17:15)

●申込期限 9月25日(金)

## 令和2年度 食生活改善推進員養成講座 日程表

回	日にち	時間	内容	会場：保健福祉センター (一部変更する場合があります)
1	令和2年 10月 2日(金)	午前10時 ~正午	・開講式 ・講話「県民の健康状態と第3次健康 いばらき21プラン」 ・「がん予防食」レシピのご紹介(※)	
2	10月28日(水)		・講話「食品衛生について」 ・「学童期の食事」レシピのご紹介(※)	
3	11月12日(木)		・講話「高齢者の栄養について」 ・「高齢者の低栄養を防ぐ食事」 レシピのご紹介(※) ・実技「健康づくりと身体活動」	
4	12月 3日(木)		・講話「生活習慣病予防」 ・「高血圧症予防食」レシピのご紹介(※)	
5	令和3年 1月26日(火)		・講話「食改の活動について」 ・閉講式	

※ 今年度の養成講座では、調理実習は実施いたしません。講座の中でレシピをご紹介しますので、次回の講座までにご自宅で作っていただく方法とします。

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは?

通称、『食改(しょっかい)』と呼ばれているボランティアです。  
「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、様々な食育活動をしています。  
養成講座を受講すると、次年度から食改として活動できます。

## こんな方に おすすめの講座です

- 家族や自分の健康を食事でサポートしたい
- 食育の知識を身につけたい
- 食と健康を通じて仲間づくりしたい



## ヘルシークッキング教室



## おやこの食育教室



## 中学校での魚のおろし方講座



年間を通じて  
健康づくり  
活動をしています

## ●お申込み・お問合せ先

つくばみらい市 健康増進課(保健福祉センター内)

TEL 0297-25-2100 (8:30~17:15、土日祝日を除く)