

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（通称：食改）は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活躍しています。子育て中の方やお勤めをしている方も、無理のない範囲で活動できます。また、定期的に開催している研修会では食に関する知識を学べるため、ご自身やご家族の健康にも役立ちます。ボランティア活動を通して、一緒に地域のために活躍してくれる仲間をお待ちしています。

▶日程

① 9月26日(金) ② 10月21日(火) ③ 11月21日(金)
④ 12月18日(木) ⑤ 令和8年1月27日(火)

▶時間：午前9時30分～午後2時30分（①は午前11時30分まで）※時間は変更になる場合があります。

▶場所：保健福祉センター

▶内容：講話、調理実習、運動

▶対象：下記のすべてに当てはまる方

○市内在住の方

○講座受講後、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：3,000円（テキスト代、食材費）

▶定員：10人

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームからお申し込みください。

▶申込期限：8月29日(金)



健診結果は 確認しましたか？ 健診結果相談会

「健診で心配な結果が出た」「改善のためのアドバイスが欲しい」「結果の見方が分からない」などの疑問や不安を抱える方を対象に、保健師・管理栄養士が結果に基づいて、一人ひとりの生活にあった無理のない改善方法を一緒に考えます。予約方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶日程・場所

○7月15日(火)・8月21日(木) 保健福祉センター

○7月29日(火) 板橋コミュニティセンター

○8月26日(火) 谷井田コミュニティセンター

▶時間 ※各コミュニティセンターは午前のみ

午前9時30分～10時30分、午前10時～11時、

午前10時30分～11時30分、午前11時～正午、

午後1時30分～2時30分、午後2時～3時、

午後2時30分～3時30分、午後3時～4時

▶費用：無料

親子で楽しむ 食育料理教室

みらい親子キッチン ～食改さんから学ぶお料理教室～

毎年開催している親子クッキング教室。今年から、地域の食育推進の活動をしている食生活改善推進員と一緒にクッキングをする、「みらい親子キッチン」へと生まれ変わりました！小学生の皆さん、今年の夏は一緒にお料理スキルをアップしましょう♪ぜひお申し込みください！

▶日時：8月1日(金)・2日(土) 午前10時～午後1時

▶場所：保健福祉センター

▶メニュー：夏野菜たっぷり
キーマカレー など

▶対象：市内在住の小学生のお子さんとその保護者

▶費用：300円/人

▶定員：各回8家族（定員を超えた場合は抽選。保護者1人のみ、お子さん2人まで）

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

▶申込期限：7月17日(木)



健康な血液で 元気な毎日！

ライフステップ アップ教室

茨城県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病による死亡率が高いことを踏まえ、9月を「循環器疾患予防月間」としています。そこで、「脂質異常症」に焦点を当て、栄養士による講話や理学療法士による「自宅でできる運動」の講座を行う「ライフステップアップ教室」を開催します。健診結果で中性脂肪やLDLコレステロール値が高い方は、ぜひご参加ください。

脂質異常症を学び、身体を動かす習慣を取り入れましょう！

▶日時：9月17日(水) 午前9時30分～11時30分

▶テーマ：脂質異常症って何？

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 1階多目的室

▶内容：理学療法士による自宅でできる運動、栄養士の講話

▶対象：40歳以上の市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者

▶定員：20人（定員を超えた場合は抽選）

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームからお申し込みください。

▶申込期限：8月15日(金)

