

食生活改善推進員になりませんか！！

明るく元気な生活を送るためには、規則正しい食生活が大きなポイントとなります。

食事は私達の体を健康に維持していくために必要不可欠なものです。

「食生活改善推進員養成講座」で、ともに楽しく勉強し、ともに育ち、食卓を通して自分自身、そして、みんなの健康管理をはかりませんか！

また、「食生活改善推進員養成講座」修了後は、すでに推進員となって活動している飯塚市食生活改善推進会の仲間たちと、元気で活力のある健康な町づくりのためのボランティア活動を始めませんか。

記

1. 日時・内容 プログラム（裏面のとおり）
 2. 会 場 穂波交流センター（秋松 408）
 3. 対象者 市内居住者で食生活改善に理解があり、教室修了後食生活改善推進員として活動できる人（教室修了には8割以上の出席が必要）
 4. 定 員 10名
 5. 受講料 無料
- * 9月5日（火）までに、健幸保健課（☎0848-24-4002、fax0948-25-8994）にお申し込みください。

飯塚市食生活改善推進会です

「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、「栄養・運動・休養」のバランスのとれた生活習慣の定着した、明るいまちづくりをめざして活動しています。

学習会で学んだことは、家庭での実践にとどまらず、身近な人に広めたり、各ボランティア活動に生かしています。

～おもな活動～

- ① 元気食教室
- ② 男性料理教室
- ③ おやこの食育教室
- ④ ふるさと料理講習会
- ⑤ 和食文化講習会
- ⑥ 歩こう会
- ⑦ 高齢者ふれあい弁当づくり
- ⑧ 交流センター講座の講師
- ⑨ 自主研修会・・・などなど

あなたも一緒に活動しませんか。参加お待ちしております。



令和5年度 飯塚市食生活改善推進員養成講座プログラム



回	月 日	項 目	内 容	担 当	部 屋
1	9月12日 (火)	開講式 食生活改善推進員 と地区組織活動	<ul style="list-style-type: none"> ・開講式 ・食生活改善推進員とは ・初回アンケート調査 	課長 食進会役員 栄養士	第5研修室 (1階)
2	9月19日 (火)	国民の健康状況と 健康日本21	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の現状 ・健康づくりと健康日本21 	保健師 栄養士	第5研修室 (1階)
3	9月26日 (火)	食生活の 現状と課題 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活の現状 ・食事バランスガイド ・健康な食事 	栄養士	第4研修室 (2階) <small>*土足禁止の部屋</small>
4	10月3日 (火)	栄養・調理の 基礎知識 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養素について  ・食品成分表の見方 ・計量の仕方 	栄養士	第5研修室 調理室 (1階)
5	10月10日 (火)	健康づくりと生活 習慣病予防 調理 実習	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防の食生活 <small>*エプロン・三角きん・手拭き</small> 	栄養士	第5研修室 (1階)
6	10月17日 (火)	食品衛生と 健全な生活環境 	<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒予防 ・食品表示 ・資源のリサイクル 	栄養士	第5研修室 調理室 (1階)
7	10月24日 (火)	食育① 	<ul style="list-style-type: none"> ・食育の推進 ・飯塚市の食育推進計画 	栄養士	第1研修室 (2階)
8	10月31日 (火)	身体活動・運動 (理論と実技) 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣のある生活 動きやすい服装・飲み物 	運動指導員 栄養士	第2研修室 (2階)
9	11月7日 (火)	食育② 調理実習 	<ul style="list-style-type: none"> ・年代別食育 <small>*エプロン、三角きん、手拭き</small> 	栄養士	第5研修室 調理室 (1階)
10	11月14日 (火)	閉講式 グループワーク 	<ul style="list-style-type: none"> ・閉講式 (修了証書授与) ・これからの活動の進め方 ・アンケート調査 	課長 食進会役員 栄養士	第5研修室 (1階) 

*時 間 10時～12時

*会 場 穂波交流センター (秋松 408)

*問合せ 飯塚市健幸保健課 ☎0948 - 24-4002