

令和7年度

＼食育アドバイザー／

**食生活  
改善推進員  
養成講座  
受講者募集**

「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目指して活動しています。

日時・内容 : プログラム（裏面）のとおり

会 場 : 穂波交流センター（秋松408）

対 象 者 : 市内在住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

定 員 : 10人

受 講 料 : 無料

申し込み期限 : 9月4日（木）まで

申し込み・問い合わせ

飯塚市健幸保健課

TEL 0948-96-8613 FAX 0948-25-8994

# 令和7年度 飯塚市食生活改善推進員養成講座プログラム

時間：10時～12時 ※調理実習の回は13時まで

回	日程	項目	
1	9月18日(木)	開講式 食生活改善推進員と地区組織活動	
2	9月25日(木)	国民の健康状況と健康日本21	
3	10月2日(木)	身体活動・運動(理論と実技)	運動
4	10月9日(木)	食生活の現状と課題	調理実習
5	10月16日(木)	栄養・調理の基礎知識	
6	10月23日(木)	健康づくりと生活習慣予防	調理実習
7	10月30日(木)	食品衛生と健全な生活環境	
8	11月13日(木)	食育①	調理実習
9	11月20日(木)	食育②	調理実習
10	11月27日(木)	閉講式 グループワーク	

## ～食生活改善推進員の主な活動～

- ・ 元気食教室
- ・ 男性料理教室
- ・ おやこの食育教室
- ・ ふるさと料理講習会
- ・ 和食文化講習会
- ・ 交流センター講座の講師
- ・ 高齢者ふれあい昼食会、弁当づくり
- ・ 自主研究会 … などなど

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活かしています。