



# 令和6年度 八幡平市 食生活改善推進員養成教室



「健康づくりは食生活から！」

食と健康について学び、家族や知人、地域に健康づくりの輪を広げるボランティアと一緒に始めませんか？男女問わず、健康づくりに興味がある方、料理が好きな方、ボランティア活動に興味がある方、大募集！ぜひご参加ください！！

回	日程	内容
1	9月19日(木) 10:00~15:00	・開講式 ・講義「期待される食生活改善推進員」、「八幡平市の健康状況と課題(仮)」 ・調理実習「減塩メニューを作しましょう」
2	10月3日(木) 10:00~15:00	・講義「栄養・調理の基礎知識」、「食品衛生と食環境保全(仮)」 ・調理実習「八幡平市の食文化を学びましょう」
3	10月17日(木) 10:00~15:00	・講義「食育・食事バランスガイドについて」 ・調理実習「子どもが喜ぶランチを作しましょう」 ・演習「献立を作成しましょう」
4	10月31日(木) 10:00~15:00	・講義「国民、県民の生活状況と生活習慣病予防(仮)」 ・調理実習「低栄養を予防する食事を作しましょう」 ・演習「献立を作成しましょう」
5	11月11日(月) 10:00~11:30	・運動実技「健康づくりと身体活動(仮)」 ※生活習慣病予防・改善教室との共催実施
6	11月14日(木) 10:00~15:00	・調理実習「自分で考えた献立を作ってみましょう」 ・講義「食生活改善推進員と地区組織活動」 ・修了式



- ▶ 対象者
  - ・健康づくり及び食生活に関心のある方
  - ・市内在住の方(学生は除く)
  - ・教室修了後に食生活改善推進員としてボランティア活動に参加できる方
- ▶ 場所 松尾コミュニティセンター 大会議室、調理実習室 等
- ▶ 参加費 受講費無料  
調理実習の材料費の一部として毎回300円  
※テキストと食品成分表は自己負担です。(1,760円)
- ▶ 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾  
第2回目以降は、テキスト、食品成分表、電卓
- ▶ 申し込み 8月19日(月)までに電話または下のQRコードよりお申し込みください。



令和4年度養成教室の様子

ご参加お待ちしております  
おります！



↑お申し込みはこちら

【お問い合わせ】

八幡平市役所 健康福祉課  
栄養士 阿部 朱璃  
電話 74-2111 (内線1180)