



# 令和8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活動を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10日(木) 10:00~15:00	・開講式 ・講義「期待される食生活改善推進員」、「八幡平市の健康課題」 ・調理実習「減塩メニューを作りましょう」
2	10月1日(木) 10:00~15:00	・講義「手洗いの重要性」、「国民、県民の生活状況と生活習慣病予防(仮)」 ・調理実習「八幡平市の食文化を学びましょう」
3	10月22日(木) 10:00~15:00	・講義「食育・防災食について」 ・調理実習「災害時でも作れるメニューを作りましょう」 ・運動実技
4	11月12日(木) 10:00~15:00	・講義「栄養・調理の基礎知識」 ・調理実習「低栄養を予防する食事を作りましょう」 ・演習「献立を作成しましょう」
5	12月3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」 ・演習「食改さんと話そう！」 ・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)
  - ・令和9年度から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 八幡平市役所 多目的ホール棟 多目的ホール1、調理室
- ▶ 参加費 調理実習の材料費の一部として毎回300円
- ▶ 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、電卓
- ▶ 申し込み 8月14日(金)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6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  
福祉部 健康こども課  
栄養士 阿部  
電話 74-2111 (内線1191)