



食育ボランティア養成講座

(食生活改善推進員)



「食改(しょっかい)さん」という愛称で地域に親しまれ、市と協働し、料理教室や各種イベントで食を通した健康づくりを広めているボランティア団体に加入するための講座です。
食生活改善を目指し、仲間と一緒に活動しませんか。

【主な活動内容】

毎月第3水曜日に定例会

(調理実習、健康・食育に関する講習会)

料理教室の開催 (子ども料理教室、シニアカフェ等)

市主催の料理教室の補助

イベントでの食育普及活動



1 9/4(木) 午後1時30分~3時

講話 ・先輩から学ぶ活動内容
・みんなで健康マイスター養成講習
実習 ・オケちゃん健康体操で楽しく学ぶ
スロートレーニング

2 10/2(木) 午後1時30分~3時30分

専門家による特別食育講演会
「家庭でできる！尿ナトリウム/カリウム値を下げる
食生活の実践について」
※尿中ナトリウム/カリウム値の測定を実施します

3 11/6(木) 午前10時~午後1時30分

講話・調理実習
「栄養バランスのよい献立の立て方を知ろう」

4 12/4(木) 午後1時30分~3時

衛生管理講習会
「家庭で実践！食中毒予防」

対 象：全4回の講座に参加でき、受講後は
食生活改善推進員として活動する意欲のある市民
定 員：16人(先着順) 会場：保健センター
費 用：500円(調理実習材料費、保険代一部負担)※3回目に集金

詳細は広報8月号
27ページを
ご覧ください



申込・問合せ

☎ 048-786-1855

桶川市健康増進課 (保健センター)

