

食生活改善推進員養成講座

一緒に活動しましょう!



食生活改善推進員とは?

皆さんから、食改(しょっかい)さんやヘルスマイトと呼ばれています。「私たちの健康はわたしたちの手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティア団体です。生活習慣病予防教室や、親子料理教室など、健康づくりのための食の普及活動を行っています。



対象者

食生活改善やボランティア活動に興味がある市内在住の方。
養成講座終了後、食改として活動できる方。
調理初心者でもOK!



受講料無料

受講後、食生活改善推進員として活動する際はエプロン等の備品の購入が必要です。(4,000円)



食生活改善推進員協議会
シンボルマーク

受講日程および内容

第1回	令和8年9月4日(金)	9:30~15:00	開講式・講義
第2回	令和8年10月23日(金)	10:00~15:00	○講義 ・食生活改善推進員について ・栄養素の基礎知識について ・生活習慣病予防について ・食品衛生について ・身体活動、運動と食事について
第3回	令和8年11月5日(木)		○調理実習 ○軽運動実習
第4回	令和8年11月11日(水)		等
第5回	令和8年12月3日(木)	10:00~15:00	講義・修了式



会場：真壁伝承館



お申込み・お問い合わせ

桜川市健康推進課 ☎ 0296-75-3159

申込期限：令和8年8月10日(月)



申し込みフォーム

男性も大歓迎!

