

食について
楽しく
学ぼう！

／ 受講生募集 ／

安来市食生活改善推進員 養成教室



9.18 (木) / 10.2 (木) / 10.9 (木)
10.16 (木) / 10.23 (木) (全5日)

詳しい日程は裏面をご覧ください

食生活改善推進員は、地域の中で食のボランティアとして活動しています。養成教室は、食生活改善推進員として地域でボランティア活動に参加する際に必要な食を通じた健康づくりのための基礎知識や調理技術を学ぶための講座です。

対 象 市内在住で、全日程参加でき、受講修了後に食生活改善推進員として活動できる方

定 員 12名程度

会 場 安来市健康福祉センター
安来市広瀬町広瀬1930-1

費 用 テキスト代 1,700円(初回)
調理実習材料費 600円(実習時)



活動の様子

締め切り

9/4
(木)

お問い合わせ・お申し込みはこちら

安来市いきいき健康課

tel (0854) 23-3220 fax (0854) 32-9320

【食生活改善推進員養成教室 日程表】

	日 時	内 容
第 1 回	9月18日（木） 9：50～15:00	～開講式～ ○健康づくりについて ○食生活改善推進協議会の活動紹介
第 2 回	10月2日（木） 9:20～15:30	○食品衛生と食中毒予防について ○調理実習（高血圧予防の食事） ○生活習慣病について ○身体活動「こけないからだ体操」
第 3 回	10月9日（木） 9:20～14:30	○安来市の福祉について ○調理実習（フレイル予防の食事） ○睡眠と健康について
第 4 回	10月16日（木） 9:20～15:30	○食品表示について ○調理実習（災害時の食事） ○災害に備えた家庭での食品備蓄について ○身体活動「セラバンド体操」
第 5 回	10月23日（木） 9:20～14:00	○食育の推進について ○調理実習（学童期の食事） ～修了式～

※内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

FAX 0854-32-9230

「食生活改善推進員養成教室」参加申し込み

名 前	ふりがな		
住 所	〒		
電話番号		FAX 番号	
同意される場合は ☒ をしてください。（必須）			
☐ 養成教室修了後は安来市食生活改善推進協議会に入会し、活動に参加します。			