

# 食生活改善推進員養成講座

## 受講生募集！

食と健康に関心のあるあなた、地域で仲間の方々と

食のボランティア活動をしてみませんか？

このような活動  
をしています！

\*生活習慣病予防講習会      \*食文化伝承講習会  
\*男性料理教室                \*食育の普及活動  
\*子どもの食育教室                など

### 食生活改善推進員養成講座

【日時】 令和6年6月～令和7年2月（計8回コース）※6回以上の出席が必要

第1回目 6月21日（金曜日）午前9時30分～午後1時30分

【場所】 善通寺市民会館1階 中会議室1

【内容】 食事と健康に関する講義やグループワークと調理実習

【対象】 市内在住で、食と健康に関心があり、講座修了後食生活改善推進員として  
ボランティア活動をして頂ける方

【人数】 20名（定員になり次第締め切ります）

【参加費】 4,000円

【持参物】 筆記用具、お米 1/2 合、エプロン、三角巾、マスク

【申し込み】 6月7日（金）まで



仕事をしている方も  
出来るときに活動  
されています！

ぜひ一緒に楽しく  
活動しましょう！



お問合せ・お申し込みは

善通寺市保健課 TEL 0877-63-6308 まで

日程表はうら面に



令和6年度



# 食生活改善推進員養成講座日程表

回	月日 (曜)	学 習 内 容	調 理 実 習
		9:30～11:00	11:10～13:30
1	6/21 (金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ オリエンテーション</li><li>・ 食生活改善推進員について</li><li>・ 地区組織活動について</li></ul>	バランスのとれた 簡単な食事
2	7/19 (金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 食品衛生の基礎知識 ～食中毒を防ごう!～ 講師 中讃保健所衛生課</li><li>・ 栄養と調理の基礎知識</li></ul>	牛乳・乳製品を 使った食事
3	9/6 (金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 食事バランスガイド【演習①】</li><li>・ よりよい食生活のための基礎知識 (食品ロス・栄養成分表示など)</li><li>・ 体組成測定</li></ul>	肥満予防の食事
4	10/4 (金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 各年代にあった食生活のポイント</li><li>・ グループで献立を立ててみよう①</li><li>・ 握力測定(フレイルチェック)</li></ul>	高齢期の食事
5	11/15 (金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 生活習慣病予防の食事【演習②】</li><li>・ グループで献立を立ててみよう②</li></ul>	野菜たっぷりの食事
6	12/13 (金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ グループで献立を立ててみよう③</li></ul>	おいしく減塩食 実習後調理室の大掃除
7	1/17 (金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ お口の健口 ～めざせ8020～</li><li>・ 講師 歯科衛生士</li></ul>	みんなで楽しく 自分たちの献立を作ろう!
8	2/14 (金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・ まとめ ～今後の活動に向けて～</li><li>・ 献立発表</li><li>・ 反省会</li></ul>	日本型食生活を見直そう ～地域の産物を 活かした食事～