

# 食生活改善推進員養成講座のご案内

スタンプラリー  
対象事業です

食べることは健康づくりの第一歩です。あなたも食に関する知識と技術を学んで、自分の健康を見つめ直すとともに、食に関するボランティア活動を行う食生活改善推進員の養成講座を受講してみませんか。

## 【日 程】

| 回 | と き               | 講 義<br>9:30～11:00                            | 調理実習(テーマ)<br>11:00～14:00  | 14:00～<br>15:00 |
|---|-------------------|--|---|-----------------|
| 1 | 10月21日(月)         | 開講式<br>オリエンテーション                             | 健康日本21と生活習慣病予防<br>健康日本21いちのみや計画における<br>栄養・食生活および食改活動<br>(講義のみ。12:30終了予定。) |                 |
| 2 | 11月25日(月)         | 食品衛生と食中毒予防<br>食環境保全                          | 単身者のバランスのとれた食事  |                 |
| 3 | 12月20日(金)         | 食育について<br>食事バランスの話                           | 子育て世代の食事  |                 |
| 4 | 平成26年<br>1月27日(月) | 健康づくりと身体活動<br>運動実技                           | 肥満が気になる人の食事   |                 |
| 5 | 平成26年<br>2月24日(月) | 食生活改善推進員の地区組織活動                              | 高齢者の低栄養を防ぐ食事  | 閉講式<br>各ブロック紹介  |
| 6 | 11月～2月<br>教室開催日   | 食生活改善推進員のボランティア活動見学<br>※見学日は9:00～12:00の予定です。 |   |                 |

\* 必ず6回を通してご参加ください。

- と ころ** 西保健センター
- 対 象** 一宮市民で、講座修了後ボランティア活動が可能な方
- 定 員** 25名(予約制、定員になり次第しめきり)
- 費 用** テキスト代(1,050円)、実習材料費(350円×4回)
- 申し込み** 9月2日(月)～9月27日(金)まで、西保健センター(☎63-4833)にて受け付けます。



電話番号に誤りがありましたので訂正しました。

“食改さん”

## 食生活改善推進員のボランティア活動

### 一宮市のお手伝い

離乳食教室  
幼児食教室  
栄養教室

### 自主活動

親子クッキング  
エプロンシアター  
レディースクッキング  
男の料理教室  
ふれあい昼食会  
健康まつりへの参加 など



エプロンシアターの様子