

## 令和4年度 「食生活改善推進員」 養成講座

# 生きることは食べること！ まずはご自身と家族のために 食について学んでみませんか？

食のボランティアに興味のある方を募集しています！！

養成講座内容：佐々町健康相談センター主催の料理教室や講座への参加  
おおよそ20時間（5～6日程度）

※ 裏面の料理教室すべてに参加可能です

Q 食生活改善推進員って？

A 全国に約15万人。

佐々町では約130名の方が学ばれ、家庭や身近な地域で食生活・健康づくりの案内役をされています。

Q 食育に興味があるのですが・・・

A 食生活改善推進員は「食育アドバイザー」として食育推進活動に取り組んでおられます。

Q 養成講座を終了した後は？

A 食生活改善推進員として「みどり会」に入会していただき、年に数回の研修会の参加や、料理教室のお手伝いなど仲間と一緒に活動していただきます。



お申込み・お問い合わせ

佐々町健康相談センター 管理栄養士

電話 0956-63-5800

# 令和4年度 料理教室のご案内

健康相談センターでは、令和4年度に下記の日程で料理教室を開催いたします。  
参加をご希望の方は健康相談センター（電話：63-5800）までご連絡ください。

教室名	日程	テーマ	対象者
はつらつ 元気アップ教室	6/9(木)	お口のフレイルを予防しましょう	町内にお住まいの方
	7/8(金)	筋力アップで健康寿命をのばそう	
	8/9(火)	おいしく食べてフレイル予防	
食改学習会	6/28(火)・29(水)	みどり会でレシピを作ろう!!①	佐々町食生活改善推 進連絡協議会(みど り会)会員の方 養成講座受講の方
	10/20(木)・21(金)	みどり会でレシピを作ろう!!②	
	R5.2/9(木)・10(金)	みどり会でレシピを作ろう!!③	
けんこう 料理教室	9/16(金)	糖尿病とは…その現状と怖さ	町内にお住まいの方
	10/4(火)	あなたの食事を振り返ってみましょう	
	10/12(水)	あなたの明るい未来のために	
ロコモ予防教室	10/14(金)	ロコモ・骨粗鬆症予防で健康寿命をのばそう	町内にお住まいの方
生活習慣病 予防教室	11/9(水)	本当にこわい脂質異常症	町内にお住まいの方
	11/18(金)		
CKD(慢性 腎臓病)教室	11/24(木)	あなたの腎臓は大丈夫??	町内にお住まいの方
子育て世代の 料理教室	R5.2/21(火) (予備日 2/22)	時短・簡単・栄養満点料理を作ろう	町内にお住まいの 20~40代の方 養成講座受講の方

※テーマは変更することがありますので、ご了承ください。

1. 参加費：200円（1回あたり）調理実習材料費として
2. 時間：10:00~12:30（終了時間は多少ずれることがあります）
3. 定員：1開催につき 12名
4. 申し込み方法：開催日の1週間前までに健康相談センターまでご連絡ください
5. 持ち物：エプロン・三角巾・手ふき・不織布マスク

※欠席をされる場合は、3日前までにご連絡ください。

【問い合わせ・申し込み先】  
健康相談センター 栄養士  
☎ 63-5800