

令和8年度 食生活改善推進員、養成講習会を開講します！

食生活改善推進員は健康づくりのため、良い食生活を普及するボランティアで、全国組織の団体に所属して活動しています。

北茨城市では39名の会員が食育教室や市民向けの料理教室で食事の大切さを伝えています。



●募集要件：(募集人数：10名)

- ・市内に住民登録がある、75歳未満の方
- ・養成講習に全日程出席できる方 *難しい方は要相談
- ・養成講習終了後(令和9年4月～)「市食生活改善推進員連絡会」に所属し、お住まいの地域を中心に健康づくりのためのボランティア活動ができる方

●日程

講義

必須受講になります。※すべての受講が難しいときは要相談

	日時	内容
1回	7月30日(木) 9:00~12:30	* 食生活改善推進員と地区組織活動 * 健康日本21について
2回	9月1日(火) 9:00~12:30	* 国民の健康状況と生活習慣病予防 * 食品衛生と食環境保全について
3回	12月2日(水) 9:30~12:30	* 身体活動と運動(実技あり) * 食育について

※都合により内容等に変更が生じることがあります。ご了承ください。

調理実習

この中から4回参加してください。

日時	内容
9月3日(木) 9:30~13:00	* 高血圧・CKD 予防
9月5日(土) 9:30~13:00	* 食改料理教室①
10月6日(火) 9:30~13:00	* 脳卒中予防
10月17日(土) 9:30~13:00	* およこ食育教室
11月10日(火) 9:30~13:00	* 骨粗しょう症予防
11月14日(土) 9:30~13:00	* 生涯骨太クッキング
12月12日(土) 9:30~13:00	* 食改料理教室②

●場所：北茨城市保健センター(華川町白場 187-27)

●参加費：1,700円(テキスト代)

●申込み：電話または市役所健康づくり支援課窓口へ

<申込み・問合せ先>

北茨城市 健康づくり支援課 担当：佐藤・中野

電話：0293-43-1111(代) 内線 198

