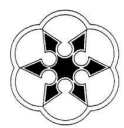


令和 8 年度



食生活改善推進員養成講座 受講生募集



「食生活改善推進員」は地域や小中学校での調理実習(郷土料理等)・レシピ配布活動など、地域で食を通した健康づくりのボランティア活動を行っています。

養成講座では、健康づくりについての知識や技術を学習します。栄養士・保健師等による講話のほか、調理実習や運動実技を行い、実際に体験しながら学びます。

- ◆ 対象 一関市内在住の方 *性別不問
- ◆ 費用 無料
- ◆ 定員 先着25名
- ◆ 申込期間 7月1日(水)~7月17日(金)
- ◆ 申込先 健康づくり課(☎21-2160)

*募集については「広報いちのせき I-Style 7月号」にも掲載しています

<養成講座日程(4回コース)>

	日にち	時間
1回目	8月27日(木)	9:00~15:30
2回目	9月30日(水)	9:20~15:40
3回目	10月14日(水)	9:20~15:40
4回目	11月11日(水)	9:20~15:00

全ての日程で
調理実習を
行います



会場 : 一関保健センター

持ち物 : 筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物、マスク

<問い合わせ先> 一関市 健康づくり課 ☎21-2160

主な活動内容

●子どもの健康・食生活

- ・おやこの食育教室
- ・離乳食教室・幼児教室
- ・小中学校での郷土料理教室



●若者・働き世代の健康・食生活

- ・男性の料理教室
- ・生活習慣病予防の料理教室
(糖尿病、骨粗鬆症予防など)

●高齢者の健康・食生活

- ・ふれあい一皿運動
(高齢者家庭への配食)
- ・いきいきサロン等での活動
- ・低栄養を予防の料理教室
- ・男性の料理教室
- ・生活習慣病予防の料理教室

