

令和8年度「食生活改善推進員養成講座」のご案内 (食育アドバイザー)



家族の健康に直結する情報が知りたいの



子育てが落ち着き、料理を通じた
ボランティアがしたいわ



定年退職後に料理デビューしたいなあ

食のことを学べる年1回のチャンスです！！

「食改さん」の愛称で料理教室を開催するなど、地域の健康づくりをすすめる活動をしている「食生活改善推進員」を養成する講座です。どなたでもご参加いただけます。

- 日程** 7月～令和9年1月の全10回（日程表は裏面）
初回は7月3日（金）10時～正午
- 場所** 保健センター等
- 対象** 町内在住の方（年齢、性別は問いません）
- 定員** 5名（先着順）
- 費用** 調理実習時に材料費、保険代として1回あたり400円程度の実費負担有
- 締切** 6月26日（金）

～食改さんの活動紹介～

- * 町主催の幼児おやこクッキング教室などへの協力
→ 調理の準備、お子さんと一緒に調理など
- * 町主催の生活習慣病予防教室のランチづくり
→ 参加者に提供するランチを作ります
- * 町主催のイベントへの協力
- * 食改さんの普及活動
→ 定期的に栄養に関する最新情報などを学びます
→ 料理講習会で仲間と一緒に楽しく調理します



問い合わせ・申し込み先

スポーツ健康課 0463 (61) 4100 内線 319

令和8年度 大磯町食生活改善推進員養成講座日程表

回	日 程	会 場	内 容
1	7月3日（金） 10:00～12:00	1F 保健指導室	開講式・オリエンテーション 保健事業と食生活改善推進員の役割
2	7月17日（金） 10:00～12:00	1F 保健指導室	健康と食生活
3	9月4日（金） 10:00～12:00	1F 保健指導室	子ども～成人の食育
4	10月2日（金） 10:00～12:00	1F 保健指導室	国民健康・栄養調査の概要と食品衛生
5	10月30日（金） 10:00～12:00	1F 保健指導室	献立作成と調理の基本
6	11月20日（金） 10:00～12:00	1F 保健指導室	献立作成と調理の基本(実技)
7	12月4日（金） 10:00～12:00	1F 保健指導室	【調理実習または講義】 1. 生活習慣病予防の食事 2. 単身者向けのバランスの取れた食事 3. 幼児期・学童期の食事 4. 高齢者の低栄養を予防する食事
8	令和9年 1月8日（金） 10:00～12:00	1F 保健指導室	高齢者の食育
9	9月～1月の間に <u>1回</u>		生活習慣病予防 生活習慣病予防食事講座に参加
10	10月～1月の間に <u>1回</u>		運動講座 骨太体操講習会(別紙日程の通り)に参加
	1月29日（金） 10:00～12:00	1F 保健指導室	修了式

*内容等につきましては変更する場合があります。

*欠席の場合は必ずご連絡ください。