

食生活改善推進員養成講座

開講します!!

養成講座を受講して、
私たちと一緒に活動しませんか？

費用は無料♪



参加お待ちしております

地域で活躍！食生活改善推進員！



食生活改善推進員は、地域で食を通じた健康づくりをすすめるボランティアです。佐倉市より委嘱を受け、健康づくりの案内役として「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に 元気で長生き、健康なまちづくりを推進しています。

対 象

市内在住の 65 歳未満のかたで、養成講座を 5 回以上出席し、修了後に食生活改善推進員として活動できるかた
※年度末年齢になります。性別は問いません。

会 場

【健康管理センター】

〒285-0825 佐倉市江原台 2-27

定 員

先着 16 名

※募集期間
8 月 1 日～31 日

申し込み・問い合わせ

佐倉市健康推進課
(健康管理センター)

成人保健班
☎ 043 (312) 8228



養成講座の日程と主な内容



課	期日	時間	学習内容
1	9月16日(金)	9:15~12:00	- 佐倉市の健康状況と健康さくら21 - 身体活動と運動習慣のある生活
2	10月3日(月)	9:30~12:00	- 食生活の現状と課題 - 食事バランスガイドについて - 食育の推進、第2次佐倉市食育推進計画
3	10月21日(金)	9:30~13:30	- 栄養の基礎知識と食品成分表の活用方法 - 調理の基本、食品衛生 - 手洗い実習、調理実習
4	11月2日(水)	9:30~12:00	- 生活習慣病の概要 - 高齢期からの健康づくり
5	11月15日(火)	9:30~13:30	- 生活習慣病予防の食生活について - 適正体重、必要エネルギー量の算出 - 生活習慣病予防の食事 調理実習
6	12月1日(木)	9:30~12:00	- 歯とそしゃく、歯周病予防 - 佐倉市食生活改善推進員活動について

※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により内容の変更があります。



講座の講師は、保健師・管理栄養士・栄養士・歯科衛生士が担当します。
全6課のうち、5回以上出席したかたに、養成講座修了証書を交付いたします。

推進員の活動を ちょっと紹介♪

佐倉市主催の
イベントに参加し
て、活動をPR



初心者向けの
男性料理教室



千葉の伝統料理、
太巻祭り寿司の
講習会も人気です



幼児向けの
媒体を使って
楽しく食育

