

令和 7 年度 柳井市食生活改善推進員養成講座

募集中

健康づくりのための食事や運動について基礎的な知識や技術を学ぶ講座です。

【対 象 者】食や健康、仲間づくりに関心のある市民（男女とも可）
講座終了後、令和 8 年度から食生活改善推進員として
ボランティア活動できる人

【受 講 料】調理実習材料代 500 円程度×4 回

【開催場所】柳井市保健センター

【定 員】先着 18 人（申込みが 8 人に満たない場合は開講を見合わせる場合があります。）

【申し込み】10月2日(木)までに保健センターへ電話でお申し込みください。

【日程・内容】



	日 時	内 容
1	10月15日(水) 9:30~12:00	開講式 健康づくりの基本、生活習慣病とは？ 健康・食生活の課題と柳井市の健康づくり
2	11月11日(火) 9:30~14:30	食中毒予防 食べ物の働き、栄養の基礎 バランスよく食べよう ★調理実習（子ども～子育て世代のバランスのよい食事）
3	12月17日(水) 9:30~14:30	食品成分表の使い方、栄養価計算をしよう 健康づくりのための運動 ★調理実習（肥満予防～エネルギーダウンのコツ）
4	令和 8 年 1月20日(火) 9:30~14:30	生活習慣病予防のポイントは？ 献立を立てよう ★調理実習（高血圧予防～減塩と野菜を摂るコツ）
5	2月19日(水) 9:30~14:00	楽しくヘルスマイト活動をするために！ ★調理実習（高齢者の低栄養予防） 閉講式 修了証書交付

※欠席等により、受講時間が 20 時間に満たない場合は、柳井市食生活改善推進協議会の研修会や地域での活動に参加してもらう等、補習を行います。

【申込み・問合せ先】柳井市保健センター（☎23-1190）

≪食生活改善推進員（ヘルスマイト）として活動するためには？≫

