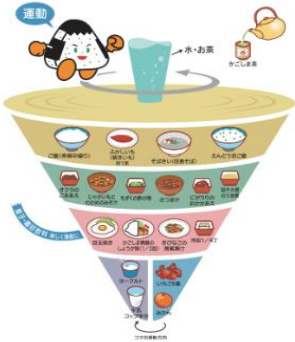




# 垂水市食生活改善推進員

## 第25期養成講座 参加者募集！

食改さんになりませんか？



食事を学び、地域で活かす！



垂水市では、子どもから高齢者まで、一人ひとりのライフステージに応じた食育の推進と地域における食生活の改善をはじめ、組織的な活動の推進を図ることのできる健康づくりの担い手を養成することを目的に、「垂水市食生活改善推進員養成講座（通称：栄養教室）」を実施するにあたり、**第25期となる講座生の募集を行います。**

「食品」や「栄養」「調理」等に興味のある方は、ぜひお申込みください。

### 1 申込資格（次の条件をすべて満たす方）

- （1）垂水市在住者（男女問わず参加できます！）
- （2）講座を修了後に垂水市食生活改善推進員活動ができる方

※垂水市食生活改善推進員連絡協議会にご加入いただきます（協議会の年会費：6,000円）

### 2 講座料 **無料**

### 3 募集定員 10名程度

※定員に達し次第、募集を終了します。

### 4 申込期間 **令和4年6月30日（木）締め切り**

※講座は、令和4年7月からスタート！

### 5 申込方法 下記申込先までお電話でお申し込みください。

### 6 その他 詳しい内容につきましては、**裏面をご覧ください。**

申込・問い合わせ先／垂水市 保健課 健康増進・元気プロジェクト係 0994-32-1116（直通）



# 垂水市食生活改善推進員 第25期養成講座参加者募集の詳細！

## 1 申込資格（次の条件をすべて満たす方）

- (1) 垂水市在住者（男女問わず参加できます！）
- (2) 講座を修了後に垂水市食生活改善推進員活動ができる方  
※垂水市食生活改善推進員連絡協議会にご加入いただきます。（年会費：6,000円）

## 2 募集定員

10名程度 参加無料

※定員に達し次第、募集を終了します。

## 3 申込期間

令和4年6月30日（木）締め切り ※講座は、令和4年7月からスタート！

## 4 養成講座（栄養教室）

### (1) どんな講座？

約2年間にわたり、栄養の基礎や病気の予防などをテーマに学習や調理実習を行い、健康づくりの担い手を養成するものです。

### (2) 講座期間（養成期間）

- ①講座期間／令和4年7月～令和6年3月（約2年間）
- ②講座頻度／概ね1か月に1回の講座（令和4年度9回、令和5年度12回）
- ③講座日 / 原則、毎月第2木曜日

※正式な講座日は、第1回講座時に参加者の意見をお聞きしながら調整いたします。

### (3) 講座及び活動例

- ①食品衛生・食中毒予防について
- ②乳幼児・学童期、思春期、成人期・高齢期のライフステージごとの食育について
- ③身体を動かす運動
- ④テーマごとの調理実習

### (4) 講座修了後

講座修了後は、「垂水市食生活改善推進員連絡協議会」に加入いただき、垂水市食生活改善推進員の一人として、活動していただきます。

## 5 垂水市食生活改善推進員の活動とは

活動内容は以下のようなものをこれまで行っております。

- (1) 毎月1回定例会を行い、テーマに沿った学習と調理実習
- (2) 夏休みに小学校で行う親子料理教室の実施
- (3) 各生活習慣病予防講座の協力（減塩味噌汁作り等）

