

「地域で何か活動したい」健康づくりの担い手たち

食生活改善推進員として、町内各地区で活動している人たちがいます。会員として活動するには「栄養教室」の受講が必要です。受講後の活動の一部をご紹介します！



一緒に活動しませんか？



食生活改善推進員
伊佐治さん



●親子クッキング

小中学生とその保護者に、料理を通して食の大切さを伝えています。



●男の料理教室

目指せ、料理男子!! 苦手意識を解消してもらえよう、料理の基礎からお教えます。



会員には塩分測定器をお渡しします



●健康まつり

味噌汁の試飲をして、減塩のコツを紹介し、啓発しています。

受講生集
受募

平成28年度
栄養教室

自分でも健康づくりをしながら周りの人にも健康づくりを広げてみませんか。講座修了後は八百津町食生活改善推進員となり、地域の健康づくりの担い手として活動します。

- ▼とき 5月18日(水)～9月30日(金)のうち全9回
- ▼ところ 保健センターおよびファミリーセンター調理室
- ▼対象 八百津町にお住まいで食に興味を持ち、継続的に参加出来る方

▼内容	月日	テーマ	調理実習
	5/18 (水)	開講式	
	6/3 (金)	食品衛生と添加物	バランス食
	6/16 (木)	メタボについて	減塩食
	6/30 (木)	栄養の基礎知識	カルシウムと鉄の多い献立
	7/8 (金)	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操
	7/28 (木)	食品成分表の使い方	食物繊維・低カロリー食
	8/19 (金)	子どもの健康と食生活	子どものおやつ
	9/9 (金)	年代別の健康づくり・食生活	高齢者向け献立
	9/30 (金)	健康づくり地区組織活動	テーマ別グループ献立

▼費用 テキスト代(約2,000円)

▼申し込み 4月28日(木)までに、直接または電話で

健康福祉課
健康増進係までお申し込みください
43-2111(内線2562)