



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

楽しく学んで みんなで元気に 食生活改善推進員養成講座のご案内



食生活改善推進員とは、町民の方々の食生活をとoshita健康づくりのお手伝いをするボランティアです。健康的で元気なまちづくりを担う活動を会員のみなさんと一緒にしてみませんか？

- 期 間 9月～11月までの6回コース
- 時 間 10:00～15:00 (12:00～13:00 まで休憩)
- 場 所 洞爺湖町健康福祉センター
- 受講料 ・テキスト代、食品成分表代として1,800円程度
・調理実習材料費(3回分)
- 申込み 8月27日(木)までに健康福祉センターさわやかに電話またはFAXにて申込みください。

回	日 程	内 容
1	9月7日(月)	■午前 開講式 ・オリエンテーション・なるほど!? 栄養の基本 ・食品衛生～知っ得情報 ■午後 講 義 ・食事で健康に～パート1～ ・みんなが元気なまち“洞爺湖町”を目指して
2	9月18日(金)	■午前 講義・調理実習 ・食事で健康に～パート2～ ～調理実習～ ■午後 講 義 ・自分の食生活を振り返ろう!
3	10月6日(火)	■午前 講 義 ・食生活プランの立て方① ～献立作成～ ■午後 講 義 ・自分の活動量の見直し ・あなたのまわりの食環境を知ろう!
4	10月22日(木)	■午前 調理実習 ・食生活プランの立て方② ～調理実習～ ■午後 講 義 ・食事で健康に～パート3～
5	11月6日(金)	■午前 講 義 ・食事で健康に～パート4～ ■午後 講 義 ・年齢に合った食事を考えよう!① ～献立作成～
6	11月20日(金)	■午前 調理実習 ・年齢に合った食事を考えよう!② ～調理実習～ ■午後 講 義 ・食生活改善推進員の役割を知ろう! 修了式 ・座談会(受講を終えて)

食生活改善推進員はこんな活動をしています!

7月11日に開催された洞爺湖町食生活改善推進員協議会主催の「親子食育料理教室」の様子です。親子でお料理を楽しんでもらえるよう、食生活改善推進員はメニュー作りから材料の準備、調理の指導を行います。



この日のメニューは

- ♪ラップサンドイッチ
- ♪ミネストローネ
- ♪コンフレックパフェ

おいしくてお
しゃれな料理に
大満足の様子ど
した!



他にも、地元の食材を活用した「季節の料理教室」、「男性の料理教室」、「シルバー料理教室」の開催をしており、会の研修の中で学習を続けながら、『私たちの健康は、私たちの手で』をスローガンに良い食生活が町全体に広がるよう、食を通したボランティア活動を行っています。

- ◆このプログラムに加えて運動実技1講座も受講対象となります。運動実技は、養成講座期間中に開催される町主催の事業(健康づくりウォーキング会等)に参加することで振替とします。
- ◆一定の単位を取得された方に、修了証を差し上げます。修了後は洞爺湖町食生活改善推進員協議会(虻田地区)または、ヘルスメイトの会(洞爺地区)に入会いただきます。

●申込み・問合せ 健康福祉センターさわやか
☎76-4006・FAX76-1877