



さわやかだより

健康福祉センターさわやか ☎76-4006

講座参加者の声



洞爺湖町食生活改善推進員
鈴木敏明さん

「養成講座を受講して、食に対する関心度が高くなりました。男性料理講習会への参加など、一人になった時にも困らない様、料理を身につけ覚えておくことも大事ではないかと思っています」

「糖尿病と診断されてから7年、自分なりに食生活を努力しているつもりでしたが、あまり変化はありませんでした。体質改善ができればと願いながら推進員として携わっていきたいと思っています」



洞爺湖町食生活改善推進員
三河千枝子さん

食生活改善推進員養成講座を受講しませんか

楽しみながら身につける
食生活の知恵

おいしくバランスのとれた食事は健康づくりの基本です。この講座では、食生活に加えて健康づくりのことや家族、環境のことなどを講義だけでなく調理実習や参加される方同士の情報交換などで楽しく考えることができます。

性別、年齢問わずどなたでも受講できますので、ぜひ、この機会にご友人同士お誘い合わせのうえお申し込みください。昨年、洞爺湖町・洞爺地区それぞれ1回ずつ開催し、15名の方が受講されました。講座を修了した方達は、洞爺地区のヘルスメイトの会または洞爺地区の食生活改善推進員協議会に所属し、親子食育料理教室や男性の料理教室を開催するなどのボランティア活動を行っています。

回	日程	内 容
1	9月12日 (金)	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～知って得情報 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26日 (金)	午前 講義 ・食事で健康に～パート2～ 調理実習 ～調理してみよう～ 午後 講義 ・自分の食生活を振り返ろう!
3	10月10日 (金)	午前 講義 ・食生活プランの立て方① ～献立を作ってみよう～ 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24日 (金)	午前 調理実習 ・食生活プランの立て方② ～実際に調理してみよう～ 午後 講義 ・食事で健康に～パート3～
5	11月7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!
6	11月21日 (金)	午前 調理実習 ・実際に調理してみよう 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)

食生活改善推進員養成講座

■期間

平成26年9月～26年11月までの6回コース
(原則、全日程参加できる方)

■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1800円程度
・調理実習材料費(3回分)



◆申込み締切り 9月1日(月) ■問合せ 健康福祉センターさわやか ☎76-4006・FAX76-1877