

**食を学び、
地域で活かす！**

令和7年度 食生活改善推進員養成講座 開催のお知らせ



いっしょに **食育** の輪を広めませんか

食を通じて家族や地域へ健康づくりの輪を広めている「食生活改善推進員」のボランティア養成講座を実施します。活動する準備として、栄養バランスやライフステージに応じた食事など食の知識を学びます。「健康づくりのお手伝い」をしてみたい方、ぜひ参加をお待ちしております。

日時・テーマ・会場

回	月 日/時間	講話テーマ（調理実習テーマ）	会 場
1	5月21日（水）	食品衛生と食中毒予防（バランスのとれた食事）	高松産業文化センター
2	6月17日（火）	日本とドイツの行事食比べ（行事食）	ほのぼの健康館
3	7月15日（火）	野菜の栄養は足りているかな？（簡単！時短！野菜料理）	高松産業文化センター
4	9月12日（金）	食べて元気にフレイル予防（乳製品を使った料理）	ほのぼの健康館
5	10月20日（月）	どれが本当の血圧？（高血圧予防の食事）	ほのぼの健康館
6	11月18日（火）	こどもたちへの食育（こども・親子クッキング）	高松産業文化センター
7	12月12日（金）	少し気になる血糖値（糖尿病予防の食事）	ほのぼの健康館

上記の講習会に8割以上出席すると、翌年から食生活改善推進員として活動することができます。出席時間が不足する場合は、別日程で受講することも提案いたします。興味をお持ちの方は、健康福祉課窓口または下記までお気軽にお問い合わせください。

対 象：かほく市在住の方（男女）で食生活改善推進員として活動してみたい方

時 間：10：00～12：30

参加費：200円／回 調理実習代

締 切：5月15日（木）

申込先：健康福祉課 076-283-1117

kensui@city.kahoku.lg.jp