

／ あなたも推進員として活動してみませんか？ ／

食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員とは

食を中心とした健康づくりの活動を行うボランティア団体です。
レシピの考案や啓発グッズの配布など、様々な食育活動を行います。
推進員になるには、約20時間の講座を受講する必要があります。



	日時	場所	内容
第1回	10月22日(木) 10:00~14:20	中央公民館	開講式、県民の健康状況、健康秋田21、生活習慣病予防食生活改善推進員の活動
第2回	11月6日(金) 10:30~15:40	働く婦人の家	調理実習、食品表示について 献立立案
第3回	11月20日(金) 10:00~15:20	働く婦人の家	調理実習 栄養の基礎と食生活改善 食事バランスガイド、食育
第4回	11月30日(月) 10:30~15:40	働く婦人の家	調理実習 食品衛生と食環境保全 フレイル予防について
第5回	12月8日(火) 10:00~13:50	中央公民館	健康づくり運動、弁当紹介 修了式、今後の活動について

※ 受講が難しい回がある場合はご相談ください。

定員
15名

男性も
大歓迎！



対象	能代市民 ※ 概ね全日程の受講が可能であり、受講後に食生活改善推進協議会へ入会しボランティア活動ができる方。
参加費	食材料費1500円(500円×3回) ※参加人数により変動します。
応募締切	10月7日(水)まで
申込・問合せ	能代市健康づくり課 0185-58-2838