

令和6年度食生活改善推進員養成講座のご案内 【栄養教室】受講者募集

修了された方は食生活改善推進員としてボランティア活動にご参加いただけます！！

大募集!!!

- ボランティアに興味がある方♪
- 仲間づくりをしたい方♪
- 健康づくりについて学んでみたい方♪
- 料理が好きな方♪

[内容] 栄養・食生活を中心とした健康づくりに関する内容
調理実習

[対象] 市内在住の女性（できれば全日程出席可能な方）

[定員] 20人（申し込み順）

[費用] 3,760円（テキスト代 1,760円＋材料費 2,000円）

※第1回栄養教室の時に集金します。

※お釣りが出ないようにご協力をお願いいたします。

[申込方法] 右記二次元コードよりお申込みください。



[申込期限] 令和6年4月15日（月）～5月15日（水）

[問合せ先] 各務原市健康管理課 TEL<058>383-1115

食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは？

国の食生活改善の方針を受け、昭和45年に全国組織として結成されたボランティア団体で、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、家族や地域の健康づくり活動を普及するため各地域で活躍しています。

令和6年度 栄養教室 カリキュラム

回	月日 (曜)	10:00~12:00 (調理実習の日: 9:00~10:30)		10:30~13:00	持ち物	場所
		講義		調理実習		
1	6月20日 (木)	開講式 食生活改善推進員と地区組織活動 健康づくりと健康日本21			筆記用具 費用 3,760円	集会室
2	7月18日 (木)	栄養の基礎知識 調理の基本	食事バランスガイド 6つの基礎食品群	基本の献立 「一汁二菜献立を作ろう」	筆記用具 テキスト 食品成分表 エプロン 布巾	集会室 料理室
3	8月8日 (木)	食品衛生と生活環境保全について			筆記用具 テキスト	集会室
4	9月9日 (月)	食生活の現状と課題	年代別食生活の ポイント (乳児期~思春期)	学童期の食事 「しっかり朝ごはん メニュー」	筆記用具 テキスト 食品成分表 エプロン 布巾	集会室 料理室
5	10月17日 (木)	健康づくりと身体活動 ~手軽な運動を取り入れて~ (実技)			飲み物 バスタオル	教養娯楽室
6	11月11日 (月)	健康づくりと生活習慣病 メタボリックシンドローム	食生活チェック 塩分測定 栄養価計算	成人期の食事 「生活習慣病予防メニュー」	筆記用具 テキスト 食品成分表 エプロン 布巾	集会室 料理室
7	12月12日 (木)	こころと体の健康づくり 休養・ストレス 喫煙・アルコール	歯の衛生と健康	地産地消・食品ロスの食事 「各務原にんじんを使った 簡単メニュー」	筆記用具 テキスト 食品成分表 エプロン 布巾	集会室 料理室
8	1月23日 (木)	年代別食生活のポイント (妊娠期) (高齢期)	低栄養・骨粗鬆症の 予防	高齢期の食事 「フレイル予防メニュー」	筆記用具 テキスト 食品成分表 エプロン 布巾	集会室 料理室
9	2月20日 (木)	閉講式・修了証書授与 アンケート	食生活改善推進員 との交流		筆記用具 テキスト	集会室 料理室