食生活改善推進員さん大募集!!

あなたも食を通じた健康づくり・地域でのボランティア活動をしてみませんか

食生活改善推進員ってどんな人？

食改さんになるためには？

地域の人と一緒に「食」について勉強し、健康づくりのボランティアとして活躍している皆さんです。「ヘルスメイト」または「食改さん」の愛称で親しまれています。現在30人程で保健センターを拠点として楽しく活動しています。

食生活改善推進員になるためには、知立市が開催する「食生活推進員養成講座」に参加し、食生活改善や健康づくりに関する講習を受けることが必要です。講座終了後、知立市食生活改善協議会に入会し、ボランティア活動を行います。

養成講座を受けてみたい！詳細はどうなっているの？

対　象　市内在住のおおむね65歳までの人で、受講後に食生活改善推進員会員となり活動できる人、講座に休まず参加できる人（男女不問）

期　間　7月10日㈮～11月25日㈬

※詳細は下記のスケジュールをご覧ください。

定　員　20人（先着順）

参加費　無料

場　所　保健センター

申込み・問合せ　5月25日㈪までに保健センター（☎82-8211）へ。（電話可）

皆さんの参加待ってるっぴ！

食生活改善推進員養成講座スケジュール

回	日　時	テーマおよび内容	回	日　時	テーマおよび内容
1	7月10日（金） 10：00～12：00	・開講式 ・オリエンテーション ・食生活改善推進員の活動について先輩の話を聞いてみよう	6	9月14日（月） 10：00～12：00	・いつまでも自分の歯で美味しく食事をするために歯の健康づくりについて学ぼう
2	7月23日（木） 10：00～13：00	・知立市の「食育計画」を知ろう ・栄養バランスよく食べるコツを学ぼう ＜栄養実習＞	7	10月　8日（木） 10：00～13：00	・栄養計算をしてみよう ・災害時の食事について学ぼう ＜栄養実習＞
3	8月5日（水） 10：00～13：00	・子どもから大人まで、それぞれの食育について学ぼう ・生活習慣病を予防する食事について学ぼう ＜栄養実習＞	8	10月30日（金） 10：00～12：00	・実際に1食分の献立を立ててみよう
4	8月20日（木） 10：00～13：00	・食中毒予防について学ぼう ・子どもに人気の料理を作ってみよう ＜栄養実習＞	9	11月12日（木） 10：00～13：00	・前回立てた献立を作ってみよう ＜栄養実習＞
5	8月31日（月） 13：30～15：30	・楽しく体を動かしてみよう ＜運動実技＞	10	11月25日（水） 10：00～11：30	・修了式 ・現役の食改さんとの交流会