

始めてみませんか？

食のボランティア

食生活改善推進員 養成講座



受講者募集中!

食生活改善推進員（食改）とは？

“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、町で食を通した健康づくりの活動をしているボランティア団体です。調理実習などを通して“減塩や食育”を広めたり、一人暮らし高齢者へのお弁当作り、イベントでの調理の協力など、食にまつわる活動をしています。



食生活改善推進員になるには？

講義や調理実習などを通し、栄養の知識や献立の立て方、調理の基本などについて学びます。指定のカリキュラムを受講すると、食生活改善推進員に入会となります。



日程・申込みについて

期間：令和6年8月3日（火）～令和7年3月頃
※この期間で20時間程度（約7回）、講義や調理実習、町の健康づくり事業へ参加していただきます。

会場：大石田町保健センター、大石田町町民交流センター「調理室」など

対象：大石田町在住の方

※年齢、性別問いません（若い方、男性の方もOK）

※料理が得意な方でも苦手な方でもOK！



申込締切：8月16日（金）まで保健福祉課窓口、またはお電話でお申込みください。

費用：無料

詳細については裏面をご覧ください。

【日程・場所・内容】

回	日にち	時間	内容	場所
1	令和6年 9月3日(火)	9:30~9:50	開講式 (オリエンテーション)	保健センター
		10:00~10:45	講話「ヘルスメイトの役割」	
		10:50~11:35	講話「山形県民の健康状態は？」	
2	9月24日(火)	9:30~11:00	講話「食品衛生について」	小会議室 1
		11:00~12:30	実習「季節のレシピ」	調理室
		13:30~14:30	講話「食品表示について」	小会議室 1
3	10月23日(水)	10:00~12:30	調理実習「やまがた野菜料理教室」 (堀込せりの生春巻き、ごまあえ)	調理室
		13:30~15:00	講話「生活習慣病予防」 実技「InBody測定」	保健センター
4	11月14日(木)	13:30~14:00	講話「食育について」	調理室
		14:00~15:00	調理実習「子どもと一緒にできる料理」	
5	詳しい日時が決まり次第、お知らせします。 ※内容について講師の都合等で変更になる可能性があります。	健康増進事業 運動教室		保健センター
講話「健康おいしだ21」				
6		講話「食事バランスガイド」		保健センター
グループワーク「栄養バランスを考えた献立をつくろう」				
7	調理実習「作成した献立を調理してみよう」		調理室	
		養成講座修了式 講話「大石田町食改員について」		保健センター

仲間が増えた！

会員と会えるのが楽しみになり、外に出るきっかけができました。

聞かせて！

現食改員の声

知識が身につく！

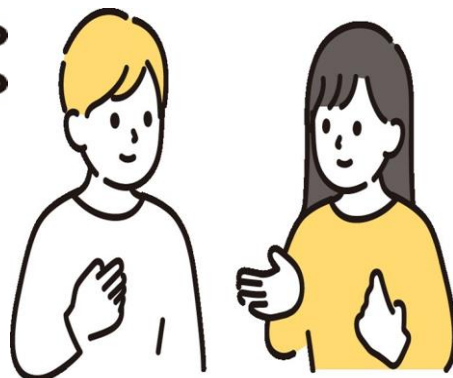
食事だけではなく、健康づくり全般についていろいろ学ぶことができました。

健康維持と
病気予防のため！

健康的で美味しい料理の勉強ができ、家族の健康維持にも役立てることができます。

料理の腕前があがる！

料理の基本や技術を身につけることができます。



【問い合わせ・申込み先】

大石田町保健福祉課 保健医療グループ 保健衛生担当

TEL:0237-35-2111 (内線170)