

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8年8月5日（水）～令和9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：7月29日（水）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（健康づくり事業の賄材料費として、一部負担金があります）



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8年 8月5日(水)	9:30～9:45	開講式（オリエンテーション）	虹のプラザ 中会議室
		10:00～11:30	講話「食品衛生について」	
2	8月19日(水)	10:00～11:30	講話・グループワーク 「栄養バランスを考えた献立をつくろう」	虹のプラザ 中会議室
3	9月9日(水)	10:00～12:00	調理実習「やまがた野菜料理教室」 （ながいもの豚肉巻き）	ふたば児童センター 調理室
第4回～第7回の日程については、 後日参加者にお知らせします。 また、内容については、講師の都合等 で変更になる可能性があります。 御了承ください。			「運動教室（実技）」	保健センター 虹のプラザ 調理室など
			講話・調理実習「脂質異常症を予防しよう」	
			講話「ヘルスマイトの役割について」 「山形県民の健康状態は？」	
			講話「食育について」 調理実習「子どもと一緒にできる料理」	
			講話「健康おいしだ21」	
			講話「食品表示について」	
			養成講座修了式 「大石田町食改について」	

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！

健康や栄養バランスなどの勉強ができ、家族の健康維持にも役立てることができました。

料理の幅が広がる！

料理の基本や技術を身につけることはもちろん、料理の幅を広げることができます。

【問い合わせ・申込み先】

大石田町保健福祉課 保健衛生グループ ☎35-2111（内線170）