

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7年8月26日（火）～令和8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19日（火）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7年 8月26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11日(木)	10:00~11:30	講話「食品衛生について」	中会議室
		11:30~13:00	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」	
3	10月2日(木)	10:00~12:00	大石田町健康増進事業 運動教室	保健センター 他
		13:30~14:45	講話「健康おいしだ21」	
		14:45~15:15	講話「食育について」	
4	10月15日(水)	10:00~12:30	調理実習「やまがた野菜料理教室」 (五色きんぴら、カリカリごぼうのきな粉がけ)	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
5	11月19日(水)	13:30~15:00	講話「食事バランスガイド」	保健センター
		15:00~15:30	グループワーク「栄養バランスを考えた 献立をつくろう」	
6	12月6日(土)	9:30~12:30	調理実習「子どもと一緒に作れる料理」	調理室
7	令和8年	10:00~12:30	調理実習「作成した献立を調理してみよう」	調理室
	1月28日(水)	13:30~14:30	養成講座修了式 「大石田町食改について」	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)