

食生活改善推進員 養成講座



受講者募集



「食べるのが好き」、「料理に興味がある」という方、

地域の仲間と一緒に**“食”による健康づくり**をしてみませんか！

☆食に関する知識が広がります

☆健康的な食事のコツ、料理のレパートリーが増えます

☆楽しく活動できる仲間ができます



- 対象者：長門市内在住の方食生活改善推進員として、地域において実践活動ができる方
- 実施方法：
本市の開催する講習会や食生活改善推進協議会で実施する研修会等に参加し、関係する単位（20時間20ポイント）を取得する
- 自己負担金：調理を実施する場合に、材料代として300円かかります
- 講座内容

項目	対象事業名	時間
① 食生活改善推進員と地区組織活動	開講式及び閉講式 食推全体研修会	2時間
② 国民の健康状況と生活習慣病予防	市開催講習会	2時間
③ 健康日本21	市開催講習会及び食推全体研修会	2時間
④ 食育（食事バランスガイド）	食事バランスガイドに関する講義（個別指導） 食推事業	2時間
⑤ 食品衛生と食環境保全	食推全体研修会	2時間
⑥ 調理（理論と実習）	調理を行う講習会	8時間
⑦ 身体活動・運動（理論と実技）	市開催講習会	2時間

- 開講式について：6月中開催予定（受講者には、随時お知らせします）
（食生活改善推進員第2回研修会と兼ねて行います）
- 申し込み方法：電話または申込書（裏面）を長門市保健センターに持参
- 申し込み期間：6月12日（金）まで

※養成講座を修了された方は、地域での食に関するボランティア（長門市食生活改善推進員）として活動をお願いします。

お問い合わせ・申し込み先 長門市 健康増進課（長門市保健センター）草場・垣内
電話：23-1132

食生活改善推進協議会養成講座申込書

◇住 所

〒759-

長門市

◇電話番号

◇氏 名

◇生年月日

年

月

日