

食生活改善推進員

基礎コース受講者募集

❖食生活改善推進員とは(通称 ^{しょっかい} 食改さん)

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活改善を通じた地域の健康づくりボランティア活動をしています。男性も大歓迎です！

❖どんな活動をしているの？

野々市市では学習会を通して食の知識を深め、参加者同士で意見交換しながら幅広い年代の方を対象とした地域活動に取り組んでいます。

野々市市食生活改善推進協議会のホームページもご覧ください。

<https://www.city.nonoichi.lg.jp/soshiki/18/1298.html>

❖食生活改善推進員になるには？

基礎コース（下記の講習会）に8割以上(時間数)の出席で、翌年度から食生活改善推進員として活動ができます。出席時間が不足する場合は、別日程で受講ができます。



食生活を通しての健康づくりに
ついて一緒に学びませんか？



	開催日	時間 (計 20 時間)	講義内容 / 調理実習
①	5月25日(木)	10時～正午(2時間)	開講式 食生活改善推進員の役割と地域活動 健康日本21と野々市市の現状
②	6月20日(火)	10時～正午(2時間)	身体活動・運動 食事摂取基準
③	7月20日(木)	10時～14時(4時間)	バランス食 調理実習①
④	9月4日(月)	10時～正午(2時間)	食品衛生・食環境保全
⑤	10月4日(水)	10時～14時(4時間)	フレイル予防 調理実習②
⑥	11月10日(金)	10時～14時(4時間)	野々市市の特産品、野菜の特性 調理実習③
⑦	12月5日(火)	10時～正午(2時間)	閉講式、修了証授与 食改との交流会

❖定員 20名まで(先着順)

❖場所 保健センター

住所：野々市市三納三丁目128番地

❖申込み 健康推進課(保健センター内)

TEL：248-3511

❖締切 令和5年5月19日(金)