

**食を学び、
地域で活かす！**

令和6年度 食生活改善推進員養成講座 開催のお知らせ



減塩推進（塩分調査）



紙ひこうき大会での雑炊ふるまい



親子クッキング

いっしょに **食育** の輪を広めませんか

食を通じて家族や地域へ健康づくりの輪を広めている「食生活改善推進員」のボランティア養成講座を実施します。活動する準備として、栄養バランスやライフステージに応じた食事など食の知識を学びます。「健康づくりのお手伝い」をしてみたい方、ぜひ参加をお待ちしております。

日時・テーマ・会場

回	月 日/時間	講話テーマ（調理実習テーマ）	会 場
1	5月21日（火）	食品衛生と食中毒予防（バランスのとれた食事）	高松産業文化センター
2	6月18日（火）	いしかわふるさとの味（郷土料理）	ほのぼの健康館
3	7月17日（水）	こどもたちへの食育（親子クッキング）	高松産業文化センター
4	9月20日（金）	高齢者のフレイル予防（乳製品を使った料理）	ほのぼの健康館
5	10月18日（金）	血管を守るために（ヘルシー&デリシャスメニュー）	高松産業文化センター
6	11月19日（火）	食べた糖はどこに行くの？（糖尿病予防）	高松産業文化センター
7	12月13日（金）	どれが本当の血圧？（高血圧予防）	ほのぼの健康館

上記の講習会に8割以上出席すると、翌年から食生活改善推進員として活動することができます。出席時間が不足する場合は、別日程で受講することも提案いたします。興味をお持ちの方は、健康福祉課窓口または下記までお気軽にお問い合わせください。

対 象：かほく市在住の方（男女）で食生活改善推進員として活動してみたい方
 時 間：10：00～12：30
 参加費：200円/回 調理実習代
 締 切：5月15日（水）
 申込先：健康福祉課

かほく市健康福祉部
 健康福祉課
 （ほのぼの健康館内）
 健康推進係 栄養士
 電話283-1117