

令和6年度

# 食生活改善推進員養成講座 受講者大募集！

食生活改善推進員は、  
食を通じた健康づくりの  
ボランティア団体です



食や健康についての知識を身につけ、自分や家族、地域の方々へ健康づくりの輪を広めましょう！

〈講座の日程〉

回	日時	講座内容
1	6/25(火) 9:30~11:30	開講式 「生活習慣病と高崎市の健康づくり」
2	7/3(水) 9:30~11:30	 「栄養の基礎知識」 「食事バランスガイド」
3	7/18(木) 9:30~11:30	「食育の推進」「対象別の食育」 「食生活改善推進員と地区活動」
4	7月中	自宅実習
5	8/7(水) 9:30~13:00	 献立作成Ⅰ 調理実習 
6	8/22(木) 9:30~13:00	献立作成Ⅱ 調理実習 
7	9/2(月) 9:30~12:00	「食品衛生と食環境」 「身体活動・運動」 
8	R7.1/28(火) 10:30~13:30	「食生活改善推進員との交流（調理実習）」 修了式

※ご案内※

○4回目以外はすべて高崎市総合保健センターで行います

○調理実習の実施日（5回目、6回目）は終了予定時間が13時となります

○8回目は10時30分開始となります。調理実習終了後に修了式を行います

- 〈 応募対象 〉 おおむね65歳までの市民で、8日間を通して参加できる人。  
学習意欲があり、講座修了後に「食生活改善推進員」として地域で活動して頂ける人。※原則的にお住まいの地区単位での活動となります。
- 〈 定員 〉 24人（定員を超えた場合は抽選となります。）
- 〈 受講料 〉 3,500円（テキスト代、調理実習材料費）  
※変更になる場合があります。
- 〈 申込み期間 〉 令和5年5月1日（水）～令和5年5月24日（金）
- 〈 応募方法 〉 高崎市保健所健康課（高崎市総合保健センター4階）へ、ご本人がお越しください。（お電話による申込みはできません。）  
\*申込み結果については、6月上旬頃に申込みをされた人全員に郵送でお知らせします。

## ～高崎市食生活改善推進協議会の活動～

現在、113人の会員が地域ごとに公民館等を中心に活動しています。



おやこの食育教室



保育園への出前講座



調理実習の様子



実習メニューの一例

この他にも、  
男性を対象にした調理実習や  
災害時に役立つレシピを  
実習する等、幅広く活動  
しています！

### 〈お問い合わせ〉

高崎市保健所 健康課 健康づくり担当  
（高崎市総合保健センター4階）  
電話：027-381-6114



みらいすくん



ホームページはこちら！