

令和7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	10/23(木) 9:30~11:30	開講式 「食生活改善推進員と地区活動」
2	11/7(金) 9:30~11:30	 「栄養の基礎知識」 「食事バランスガイド」
3	11/20(木) 9:30~11:30	「生活習慣病と高崎市の健康づくり」 「食育の推進」「対象別の食育」
4	11月~12月	自宅実習
5	12/12(金) 9:30~13:00	 「献立作成Ⅰ」 「調理実習」 
6	R8.1/15(木) 9:30~13:00	「献立作成Ⅱ」 「調理実習」 
7	1/26(月) 9:30~13:00	「身体活動・運動」 「調理実習」
8	2/17(火) 9:30~11:00	「食品衛生と食環境」 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、7回目）は終了予定時間が13時となります

○8回目は終了予定時間が11時となります

- 〈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7年9月1日（月）～令和7年9月19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、10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、111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



中学生への郷土料理体験



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！