

# 食生活改善推進員養成講座

## ●食生活改善推進員養成講座ってなに？

地域で食育推進活動を行うボランティアを養成する教室です。

6月～11月に、全6回コースで実施します。

いつまでも健康で元気な生活をおくるため、『食や健康づくり』についての様々な知識を、講義や運動実践、自身の健康チェックや楽しい調理実習を通して身につけていただけます。



骨粗鬆症予防のお食事



バランスの良いお弁当



運動の実践

こんな方にオススメ！



「生活の時間に余裕ができたので何か始めてみたい♪」  
「食事の正しい知識を身につけたい♪」  
「地域でボランティア活動をしてみたい♪」など。

## ●対象

和歌山市内在住の方で、全日程に参加できる方。

年齢・性別は問いません。

※本講座を受講・修了後は、地域や保健センターでボランティア活動をしていただきます。

## ●受講後の活動例

中・西・南・北の4つの支部に分かれての活動や、支部関係なく全体での活動の場合もあります。



食育推進教室

市内保育施設や幼稚園等を訪問し、紙芝居やエプロンシアター、手品等を使って、子どもたちに食の大切さを伝えています。



ヘルスマイト講習会

新しい情報・知識を学び、日頃の活動に役立てるとともに会員同士の交流を図るために実施しています。



その他

食や健康に関するイベント等に参加し、野菜摂取や減塩などの啓発を行っています。

令和5年度は南保健センターで実施予定

市報わかやまで募集します(4月号に掲載予定)！ 問い合わせは保健センターへ。

中保健センター TEL073-488-5122  
吹上5丁目2-15

西保健センター TEL073-455-4181  
松江775-1

南保健センター TEL073-499-5566  
田尻493-1

北保健センター TEL073-464-5051  
直川326-7