

# 受講者募集

修了後はボランティア活動が始まります！

令和8年度

# 食生活改善推進員養成講座

- ◆対象 和歌山市民で、全日程に参加できる方
  - ◆時間 10時～12時（★の回は14時まで）
  - ◆会場 北コミュニティセンター
  - ◆定員 10名程度
  - ◆受講料 無料（★の回は食材料費として各回500円）
  - ◆内容 講話、実践、調理レポート（★の回は調理実習）  
※調理レポートはご自宅で各自調理し、レポート提出
  - ◆持ち物 筆記用具
  - ◆申込締切 令和8年5月15日(金)※応募多数の場合抽選
- 【申込・問い合わせ】北保健センターへ(073-464-5051)

※日程及びテーマは変更になる場合があります。

※講座修了後の食生活改善推進員の活動は住所地区ごとでの活動になります。

|     | 日程        | 内容   | レシピのテーマ            |
|-----|-----------|--|--------------------|
| 第1回 | 6/2(火)    | 開講式<br>♥食生活改善推進員の活動紹介<br>♥「食育～赤ちゃんから高齢者まで～」      | 学童期のバランスのとれた食事     |
| 第2回 | 7/7(火)★   | 自分の健康は自分の手で！<br>♥「生活習慣病予防について」                   | 肥満が気になる人の食事        |
| 第3回 | 8/4(火)    | 自分の骨密度を知ろう！<br>♥「骨粗鬆症予防について」<br>♥「食事バランスガイドについて」 | 骨粗鬆症予防の食事          |
| 第4回 | 9/1(火)    | 食中毒を知って予防！&環境にやさしく！<br>♥「食品衛生と食環境保全」             | 女性に嬉しい鉄のとれる食事      |
| 第5回 | 10/6(火)   | 大好評！皆で気持ちよく体を動かしてみよう！<br>♥「身体活動・運動」              |                    |
| 第6回 | 11/11(水)★ | 知ってる？国の健康づくり運動<br>♥「健康日本21」<br>♥「高齢者の低栄養を防ぐ食事」   | 高齢者の低栄養を防ぐ食事       |
| 第7回 | 12/1(火)   | 閉講式<br>♥「茶話会」                                    | お疲れ様でした！<br>茶話会レシピ |