

～東北町の食生活をボランティアで支えてみませんか？～

# 東北町食生活改善推進員養成講座 開催のお知らせ

食生活改善推進員とは  
我が家の食卓を充実させ、  
町の健康づくりを行政に協力  
して行う人です。



健康に興味がある！

仲間がほしい！

ボランティアをしたい！

料理が好き！

👉こんな方にオススメ♪

## ○令和元年度東北町食生活改善推進員養成講座日程表

回	日 程	時間 9:00～14:00 (受付 8:30～)	
1 回	11月7日(木)	・開講式、オリエンテーション ・講話:暮らしの中の食品衛生	・調理実習:バランスのとれた食事 調理の基本操作 ・グループワーク:バランス食を考える①
2 回	11月15日(金)	・講話:食事バランスガイドを活用しよう ・講話:健康あおもり21と栄養改善	・調理実習:食事で肥満を予防しよう ・グループワーク:食品成分表の使い方
3 回	11月25日(月)	・講話:こころと体の健康づくり ・講話:栄養の基礎知識	・調理実習:減塩でも満足レシピ ・グループワーク:バランス食を考える②
4 回	12月2日(月)	・講話:期待される食生活改善推進員 ・講話:東北町の健康と年代別食育	・調理実習:自分たちで考えたバランス食 ・閉講式

講師: 上十三保健所食品衛生監視員・管理栄養士、町保健師・管理栄養士、青森県立保健大学栄養学科

- 場 所 東北町保健福祉センター ☎0175-63-2001 (乙供駅前)
- 対 象 おおむね全日程に参加でき、養成教室終了後は食生活改善推進員会に入会し、ボランティア活動できる方(定員20名\*先着順)
- 参加費 テキスト代として1,500円
- 申 込 10月30日(水)までに電話で下記へお申し込み下さい
- その他 講座をすべて受けられない場合は保健衛生課で主催する健康づくりに関する講座や事業に参加してもらい、おおむね20時間を受講していただきます。受講後は終了証書を授与し、令和2年度に食生活改善推進員として委嘱状を交付します。  
☆毎回エプロン、三角巾をご持参ください。



お申し込み・お問い合わせ先 役場 保健衛生課

東北町保健福祉センター☎0175-63-2001 上北保健福祉センター☎0176-56-2933