

「精華町食生活改善推進員」(あすなる会員)

養成講座開催



【対象者】 町内在住で健康づくりに興味があり、講座修了後に

精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)に入会して活動する意志のある方(※修了者は全員ご入会いただきます。)

【期間】 調理実習2回を合わせた全9回
(R5年11月13日～R6年3月1日)

【受講料】 2,500円(テキスト、食品成分表、調理実習代)

【定員】 8～12名(応募多数の場合は抽選とさせていただきます)

【申込】 9月1日(金)～10月13日(金)までの平日

受付時間:午前8時30分～正午・午後1時～5時

電話または窓口にてお申込みください



お申し込み・お問い合わせは

精華町役場 健康推進課 TEL95-1905まで



令和4年度
活動報告はこちら

精華町食生活改善推進員は、「**私たちの健康は私たちの手で**」をスローガンに、町民の健康づくりの推進役として、地域で活動しているボランティア団体です。

食べ物や栄養に興味がある方、何か新しいことにチャレンジをしてみたいと考えている方、料理をすることが好きな方、ボランティアに興味がある方など、ご夫婦で、お友達同士で、ご近所さんと、みなさんお誘い合わせの上、ぜひお申し込みください。(男性も大歓迎です。)

※講座修了後は令和6年度より精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)に入会し、月1回程度のボランティア活動に取り組んでいただきます。

※講座内容は下記の日程になります。(調理実習2回を含む)

講師の都合により日程・内容を変更する場合があります。講座は原則、すべて受講してください。

【開催日時・内容】

回	日程/場所	時間	内容
1	令和5年11月13日(月) 役場 2F 201会議室	9:30~ 12:30	・精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)の活動 ・精華町食育推進計画について
2	令和5年11月28日(火) 役場 2F 201会議室	9:30~ 12:30	・生活習慣病の概要と予防のポイント ・健康日本21と精華町健康増進計画 ・身体活動・運動実技
3	令和5年12月13日(水) 役場 5F 501・502 会議室	9:30~ 12:30	・年代別食育と食事バランスガイド ・栄養素の働き・献立の立て方
4	令和5年12月20日(水) かしのき苑 調理室	10:00~ 13:00	・調理実習
5	令和6年1月9日(火) 役場 2F 201会議室	9:30~ 12:30	・食品衛生と食中毒予防、食品表示について ・調理理論
6	令和6年1月18日(木) 役場 2F 201会議室	9:30~ 12:30	・献立作成 ・食品成分表の使い方
7	令和6年2月6日(火) 役場 2F 201会議室	9:30~ 12:30	・栄養価計算 ・材料発注計算
8	令和6年2月16日(金) かしのき苑 調理室	10:00~ 13:00	・調理実習
9	令和6年3月1日(金) 役場 5F 501・502 会議室	9:30~ 12:30	・修了証書交付 ・精華町食生活改善推進員協議会(あすなる会)との交流