

「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」(あすなろ会)

# 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  
「あすなろ会」に入会して活動する意志のある方

【期間】 調理実習1回を合わせた全4回  
(R3年9月17日～R3年11月5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】 7月2日(金)～8月31日(火)までの平日

受付時間:午前8時30分～正午・午後1時～5時

申込方法:電話で精華町役場健康推進課(TEL95-1905)へ

食生活改善推進員(ヘルスメイト)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。)

※講座修了者は、食育アドバイザー(一般財団法人 日本食生活協会)として認定されます。そして、「あすなる会」に所属し、「食育アドバイザー」として月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1回を含む)講師の都合により日程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3年9月17日(金) 役場201会議室	9:00～ 16:40	・食生活改善推進員(あすなる会)の活動 ・食品衛生と食中毒予防 ・年代別食育と食事バランスガイド
2	令和3年10月1日(金) 役場201会議室	9:00～ 16:20	・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3年10月22日(金) 役場201会議室	9:00～ 16:20	・食品成分表の使い方 ・栄養価計算の方法 ・材料発注計算
4	令和3年11月5日(金) かしのき苑 調理室	9:00～ 14:00	・調理実習 ・修了証書交付

※9月6日(月)以降のキャンセルにつきましては、資料代のみ頂戴させていただきます。

### 養成講座 受講生の声

毎回の講義がとても  
楽しかった

献立の立て方など  
日常生活にも活か  
せる知識を学べた

知り合いが増え、  
仲間の輪が広がった



託児  
あります!!

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