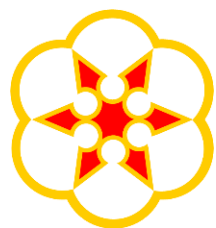


令和8年度 釜石市

食生活改善推進員：食育アドバイザー



～養成講座受講者募集中～



6回コースの講座で楽しく学びましょう！

① **10/22 (木)**
10:00～11:30

② **10/27(火)**
9:00～13:30

③ **11/5 (木)**
9:00～13:30

④ **11/26 (木)**
9:00～13:30

⑤ **12/10(木)**
9:00～13:30

⑥ **12/22(火)**
9:00～11:30



ご自身や大切な方・地域の健康づくりの
ために学び活かせませんか？
日々の生活に必要なバランスの取れた食
事や適度な運動、心とからだの健康づくり
について学びましょう！！



場 所：釜石市青葉ビル(研修室)

〒026-0024 釜石市大町3丁目8-3

対 象：釜石市内在住の方先着10名

受講料：教材費は無料・調理実習費1回500円

申込み：10月15日(木)までに

釜石市地域包括ケア推進課 **TEL:0193-22-0233**

※9/24から **TEL:0193-52-0102** に変わります



～カリキュラム予定～

	日 時	内 容
1	10/22(木) 10:00～11:30	1. 開講式 2. 講義「食生活改善推進員と地区組織活動①」 オリエンテーション 市町村・県・全国食生活改善推進員協議会の概要
2	10/27(火) 9:00～13:30	1. 講義「健康日本21①」 市民の健康状態と健康かまいし21プランについて 2. 講義「国民の健康と生活習慣病予防①」 食生活の現状と課題・食生活指針 3. 調理（理論と実習）① 生活習慣病予防の食事
3	11/5(木) 9:00～13:30	1. 講義「健康日本21②」 歯、口腔の健康 2. 講義「食育①」 食育推進・食事バランスガイドとは 対象別食育のポイント（乳児期～学童期） 3. 調理（理論と実習）② 幼児期・学童期の食事
4	11/26(木) 9:00～13:30	1. 講義「食育②」 対象別食育のポイント（思春期～高齢期） 2. 講義「国民の健康と生活習慣病予防②」 メタボリックシンドローム他主な生活習慣病の概要と予防のポイント 3. 調理（理論と実習）③ 高齢者向け低栄養予防の食事
5	12/10(木) 9:00～13:30	1. 講義「健康日本21③」 こころの健康 2. 講義「身体活動・運動」 ～介護予防（100歳体操）を始めよう！～ 3. 調理（理論と実習）④ 食生活改善推進員オススメメニュー
6	12/22(火) 9:00～11:30	1. 講義「食品衛生と食環境保全①」 資源のリサイクル 2. 講義「食品衛生と食環境保全②」 食品衛生と食中毒予防 3. 閉講式

食生活改善推進員とは・・・？

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進している全国組織のボランティア団体です。

