

令和8年度

受講者大募集

# 食生活改善推進員養成講座



※養成講座イメージ図

講座  
全6回

食を通した健康づくりのボランティアとして  
地域で活躍しませんか？

下松市では30～90代の食生活改善推進員が  
42名活動中！

①下松市にお住まいの方

②講座終了後に食生活改善推進員として活動できる方

③健康づくり活動に関心があり、全6回の講座を受講できる方

対象

会場

下松市保健センター(中央町21-1)

申込

9月18日(金)までにお電話または web にて

☎(0833)41-1234



## 日程

| 回 | 日 時                                | 時 間   | 内 容                                                                                                 |
|---|------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>10/2 (金)</b><br>1階 健診ホール        | 9:30  | ・開講式、オリエンテーション                                                                                      |
|   |                                    | 10:00 | ・健康づくりの基本                                                                                           |
|   |                                    | 11:00 | ・食生活改善推進員について                                                                                       |
|   |                                    | 12:00 | ・グループワーク、自己紹介                                                                                       |
|   |                                    | 12:30 | 終了                                                                                                  |
| 2 | <b>10/29 (木)</b><br>1階 健診ホール       | 9:30  | ・生活習慣病予防について                                                                                        |
|   |                                    | 10:30 | ・身体活動、運動について                                                                                        |
|   |                                    | 12:30 | 終了                                                                                                  |
| 3 | <b>11/24 (火)</b><br>3階 保健指導室、栄養指導室 | 9:30  | ・国民、県民の健康の現状                                                                                        |
|   |                                    | 10:30 | ・調理（理論）                                                                                             |
|   |                                    | 11:30 | ・調理（実習）          |
|   |                                    | 13:30 | 終了                                                                                                  |
| 4 | <b>12/16 (水)</b><br>3階 保健指導室、栄養指導室 | 9:30  | ・食品衛生と食中毒、食品表示                                                                                      |
|   |                                    | 10:30 | ・ごみの分別、資源のリサイクル                                                                                     |
|   |                                    | 11:30 | ・調理（理論）                                                                                             |
|   |                                    | 12:30 | ・調理（実習） 魚のさばき方  |
|   |                                    | 14:30 | 終了                                                                                                  |
| 5 | <b>1/26 (火)</b><br>3階 保健指導室、栄養指導室  | 9:30  | ・食育について、食事バランスガイド                                                                                   |
|   |                                    | 11:30 | ・調理（実習）        |
|   |                                    | 13:30 | 終了                                                                                                  |
| 6 | <b>2/15 (月)</b><br>1階 健診ホール        | 9:30  | ・休養、こころの健康づくり                                                                                       |
|   |                                    | 10:30 | ・ヘルスメイト活動を楽しく                                                                                       |
|   |                                    | 11:30 | ・閉校式                                                                                                |
|   |                                    | 12:00 | 終了                                                                                                  |

## 費用

調理実習費 500円×3日分

## 活動紹介



研修会

特定健診・がん検診での  
食育普及啓発



笠戸島アイランドトレイル



3歳児健診での食育普及啓発



健康教室



福祉健康祭り