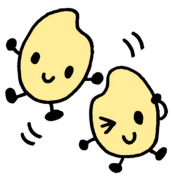
食生活改善推進員養成講座

食を通してボランティア活動をする食生活改善推進員の養成講座に参加し、食生活を中心に自分の健康づくりについて楽しく学びませんか。ぜひ、お申し込みください。

♪対　象　：岸和田市民（岸和田市の住民基本台帳に記載のある人）
　　原則全講座参加できる人
♪場　所　：岸和田市立保健センター
♪参加費　：無料
（ただし第７回の調理実習は食材費として 500 円必要）
♪定　員　：先着 18 名
♪申込み　：裏面参照

※午前７時現在、岸和田市に暴風警報または特別警報が発令中の場合、講座は中止します。

	日時	内　容
第１回	10 月 31 日（金） ９：30～12：00	・食生活改善推進員とは ・なぜ生活習慣病になるのか？ ～その予防方法を学ぼう～
第２回	11 月７日（金） 10：00～12：00	・いつでもだれでもできる食育 ～各年代別の食育のポイント～
第３回	11 月 26 日（水） ９：30～12：00	・ここがポイント！バランスのいい食事♪
第４回	12 月 19 日（金） 10：00～12：00	・健康づくりのための運動を学ぼう ～今日からできる！運動のポイントと実技～
第５回	１月 27 日（火） 10：00～12：00	・食べ物のカロリーってどれぐらい？ ～栄養成分の見方と栄養計算方法など～
第６回	２月 10 日（火） 10：00～12：00	・正しく知ろう食中毒！ ～意外と知らない衛生管理について～
第７回	２月 20 日（金） 10：00～14：30	・体験しよう！ヘルシー献立（調理実習） ・食生活改善推進協議会の活動紹介
第８回	３月５日（木） 10：00～12：00	・これからの健康づくりについて考えよう



全て受講した方は、岸和田市食生活改善推進協議会の食生活改善推進員としてボランティア活動をすることができます。

岸和田市食生活改善推進協議会とは？

岸和田市内で子どもからお年寄りまで幅広い食育推進活動をおこなっています。地域の健康づくりの輪をひろげるだけでなく、活動している人やそのご家族にとって健康づくりのための情報を学べ、食の知識を得ることができます。

食生活改善推進員の主な活動

- 各校区の子育てサロンで食育に関する講話
- 小学生とその保護者を対象とした夏休み、冬休み親子クッキング
- JA いずみの事業協力（キッズスクール、野菜レシピコンクールなど）
- 高齢者を対象とした料理教室
- 大漁いわしとしらすの親子まつりで、しらす汁の提供
- 食育推進全国大会で、１日の野菜摂取目標量体験などの実施
- 働く世代を対象とした食生活に関する講話
- 月１回の定例会（食に関する学習会や調理実習など）

申込開始日・申込方法

10月6日（月）より電話でお申し込みください。（**申込み先着順**）
※手話通訳が必要な方は、FAX にてご連絡ください。

～申込時、以下のことをお伝えください～
1．氏名　　2．生年月日　　3．住所　　4．電話番号

申込み・問合せ先

岸和田市市民健康部健康推進課（岸和田市立保健センター内）
住所：別所町３丁目 12 番１号
電話番号：０７２－４２３－８８１１
FAX 番号：０７２－４２３－８８３３