

食生活改善推進員養成講座

食を学び
地域でいかす！

栄養教室

私たちと一緒に **食育** しませんか？



市内では96名の食生活改善推進員（食推さん）が食を通じた健康づくりのボランティアとして活躍中です！令和5（2023）年度から食推さんとして活動できる方を募集します。

養成講座開催日

第1回
9/6(火)
13:30～
15:45



第2回
9/28(水)
9:30～
15:00



第3回
10/20(木)
9:30～
15:00



第4回
11/22(火)
9:30～
15:00



潮の香ウォーク
かメタボらず
体操体験会の
どちらかに
1回以上参加

- ❖ 対象 全4回ほぼ全てのプログラムに参加可能で受講後、食生活改善推進員として活動できる方
- ❖ 定員 20名(先着)
- ❖ 内容 食や健康に関する講義や実習(詳細は裏面へ)
- ❖ 会場 健康管理センター3階(柏崎市栄町18番3号)
- ❖ 費用 調理実習材料費 1回につき300円
- ❖ 申込み 8月31日(水)までに電話または裏面申込書で健康推進課へお申し込みください。

問合せ先 柏崎市健康推進課 健康増進係 (柏崎市元気館2階)
〒945-0061 柏崎市栄町 18 番 26 号 TEL20-4213 FAX22-1077

令和4(2022)年度 栄養教室 日程表

回	月 日	時 間	内 容
1	9月6日(火)	13:30~15:45	<ul style="list-style-type: none"> ・開講式 ・食生活改善推進員の活動 ・栄養の基礎知識 ・柏崎市の健康状況と生活習慣病予防 ・食品衛生と食中毒予防 ・調理実習 ・閉講式 修了証書の授与 など
2	9月28日(水)	9:30~ 15:00	
3	10月20日(木)		
4	11月22日(火)		
1 回 以上	潮の香ウォーク 4~11月の第3木曜日 9:30~11:00		メタボらず体操体験会 毎月第4火曜日 9:30~10:30

*上記の他、最寄りの地域で行われる活動体験や食推との交流会等があります
 *都合により、内容が変更になる場合があります



皆さまの参加をお待ちしています！男性の参加も大歓迎です！

①または②のいずれかでお申し込みください

- ① 健康推進課へ電話で申し込む（☎20-4213）
- ② 下記申込書を元気館またはお近くの食生活改善推進員に提出

令和4(2022)年度栄養教室 参加申込書

【提出先】元気館2階 健康推進課 健康増進係（FAX可 22-1077）

【申込み期限】8月31日（水）

氏 名	住 所	電話番号	生年月日
ふりがな			