

無料

# 受講者募集 食生活改善推進員養成講座

しよっかい

食生活改善推進員会（食改さん）とは、食を通じて家族や地域の方々の健康をつくるボランティア団体です。



## ○対象

青森市及び東津軽郡の町村にお住まいで原則、全ての講座に参加でき、修了後は食生活改善推進員として活動できるかた

## ○日時

6/20(木)、7/4(木)、7/18(木)、  
7/25(木)、8/2(金)  
10:00~15:00

## ○会場

アピオあおもり(青森市中央3丁目17-1)ほか

## ○内容

青森市ホームページ又は裏面をご覧ください

6/13(木)までに青森市保健所 健康づくり推進課へ、  
電話(017-718-2942)または青森市ホームページから  
お申込みください。



お申込みされたかたには、6月中旬に詳細な御案内を郵送します。

# 講座内容

日にち	内容	講師
6/20(木)	開講式 オリエンテーション 講義 「ボランティア活動って難しい？」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義 「あなたの地区の“食改さん”を紹介します」	各市町村担当者
	講義 「管理栄養士がざっくり解説“健康日本21”」	管理栄養士
	講義 「目で見て体験 正しい手洗い」	健康づくり推進課 管理栄養士
7/4(木)	調理実習① 「無理なくたんぱく質がとれるワザありレシピ」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義、演習 「楽な動きでOK!続けよう1日10分プラス運動」	スポーツ推進委員 健康づくり推進課 保健師
7/18(木)	調理実習② 「たっぷり野菜で健康ビタミンごはん」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義 「歯と体のふか～い関係」	歯科衛生士
	講義、演習 「あなたもカロリー計算してみよう」	健康づくり推進課 管理栄養士
7/25(木)	調理実習③ 「わたしの地域のうまいもん集合レシピ」	健康づくり推進課 管理栄養士
	特別公開講座 「目からウロコのさかなのはなし」	青森中央短期大学 講師 辻村 明子 氏
	講義、演習 「1か月で手に入れる 目指せ健康ボディ」	健康づくり推進課 管理栄養士
8/2(金)	調理実習④ 「旨くて上手い あぶらひかえめレシピ」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義 「見ないなんてもったいない 情報の宝庫“食品表示”」	
	講義 「ポイントおさえたららくらく減塩」	
	閉講式	
	入会手続き等	青森市食生活改善推進員

