

# 令和5年度

# 食生活改善推進員養成研修受講者大募集

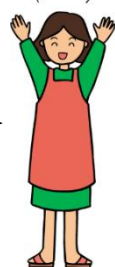
## ★南越前町食生活改善推進員(みつば会)とは・・・？

「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、  
私達の体の根源となる健康的な食生活を学び、  
南越前町民の方々に伝え、町民の方々と一緒に元気で活気のある健康的な  
町づくりを行うボランティア団体です。



## ★食生活改善推進員(通称：食改)になると・・・？

「食の勉強ができる!」「自分や家族の健康を守れる!」  
「健康意識の高い仲間ができる!」等々、メリットがたくさんあります。  
お仕事しながら、健康的な食事が実践でき、地域の方との交流もできます!



**【申込期間】 令和5年4月1日～令和5年5月31日**

【対 象】 20歳以上で、意欲のある町民の方(性別、年齢、料理得意不得意問いません!)

平日の活動に、極力参加できる町民の方 男性大歓迎!!

【研修日程】 令和5年6月10日～令和5年10月7日 の土曜日 計6回

※詳細日程・内容は裏面をご確認ください。

【会 場】 南条保健福祉センター、今庄住民センター

【募集人数】 18名

【申込方法】 ①電話 ②FAX ③窓口(保健福祉課) いずれかの方法でお申込ください。  
下記の「氏名、年齢、電話番号、住所」をお知らせください。

受講費用

**無料!**



## 【お問い合わせ・申込先】



〒919-0292 南越前町東大道 29-1  
南越前町役場 保健福祉課 まで  
電話 0778-47-8007



FAX 0778-47-3605

令和5年度 食生活改善推進員養成研修受講者 申込書

氏名		年齢		電話番号	
住所	南条郡南越前町				

# 日 程 表

日にち	時間	内容	会場
① 6月10日	8:30~ 12:30	健康日本 21 健康づくり	南条保健福祉センター 1階 機能回復室
② 7月8日	8:30~ 12:30	活動について 食事バランスガイド	南条保健福祉センター 1階 機能回復室
③ 8月12日	9:00~ 13:00	調理Ⅰ (理論と実習)	今庄住民センター 調理実習室
④ 8月26日	9:00~ 11:00	身体活動・運動 (理論と実技)	南条保健福祉センター 1階 機能回復室
⑤ 9月9日	8:30~ 10:30	食品衛生と食環境保全  調理実習Ⅱ (理論と実習)	今庄住民センター 大ホール
	10:30~ 12:30		今庄住民センター 調理実習室
⑥ 10月7日	10:30~ 12:30	調理Ⅲ (理論と実習)	今庄住民センター 調理実習室

※都合により、日程が変更する場合があります。

※全講座、食改になるために必要な内容となっております！受講をお願いします。

※どうしても、ご都合がつかない日程がある場合は、ご相談ください。



# 活 動 内 容

★代表的な活動を紹介しています★

現在、町の食生活改善推進員は50名程。担当制で活動するため、平日年間3~4回（研修会含む）活動します！

## 集落生活習慣病予防教室

地域ふれあいサロン等で町民の方と生活習慣病予防のための勉強や調理実習を行います。



## 子育て支援出前講座

子育て支援センターにて子育て世代の方と冊子を用いた勉強や調理実習を行います。



## 生涯骨太クッキング

地域ふれあいサロン等で町民の方とレシピ紹介や調理実習を行います。



## 研修会

年に数回、食や健康に関する研修会を行います。



## おやこの食育教室

児童館で子ども達と食育の勉強や調理実習を行います。



## 離乳食教室/おやつ教室

町の赤ちゃん健診、1歳6ヶ月児健診にて、離乳食やおやつの作成（または展示）を行います。



※調理実習は、感染症の状況により、中止になる場合もあります。