

# 美浦村食生活改善推進員養成講座 受講生募集

生活習慣病予防のための食生活や健康づくりを学び、地域で「食生活を中心とした健康づくりのボランティア活動」をすすめてくださる食生活改善推進員(食改)を養成するための講座です。

## 講座スケジュール \*開催場所は全て保健センター

【第1回】 7月8日(水)	開講式 講話「国民の健康状況と生活習慣病予防」「美浦村食生活改善推進員協議会の役割」
【第2回】 8月20日(木)	講話「健康日本21」「食品衛生と食環境保全」
【第3回】 9月8日(火)	講話・調理実習「食育・子供の食事」
【第4回】 10月6日(火)	講話・調理実習「高齢者の食事」
【第5回】 11月11日(水)	村内施設見学・いばらき健康食育支援店での試食
【第6回】 12月11日(金)	講話・調理実習「骨粗鬆症・予防の食事」、講話・実技「身体活動と運動」
【第7回】 1月21日(木)	講話・調理実習「生活習慣病・予防の食事」
【第8回】 2月10日(水)	閉講式、調理実習「バランスのとれたお楽しみ献立」

- ◇対象 次の要件を満たす方
- 1 美浦村に在住(男女問わず)している方
  - 2 原則として全ての講座(全8回)に参加できる方
  - 3 養成講座終了後に「美浦村食生活改善推進員」として活動できる方

◇定員 20名程度(定員になり次第締め切り) ◇受講料 無料

◇申込・問合せ 健康増進課(保健センター) ☎885-1889 ※6月24日(水)までにお電話でお申込みください

## いきいきミセス講座に参加しませんか

ミセスにこだわらず、女性の方ならどなたでも大歓迎！  
楽しくてためになる講座です。家庭や職場からはなれてリフレッシュしてみませんか？

開催日(予定)	テーマ	場所
6月16日(火)	開講式 ／縄文食体験と美浦の歴史について楽しく学ぼう！	美浦村文化財センター
7月28日(火)	日本初の水陸両用バスで、湖上の心地よい風と歴史のまち土浦を満喫！	土浦市内
10月20日(火)	こころもからだもリフレッシュ！ ～ボディメイク&グラウンドゴルフ～	美浦村中央公民館 光と風の丘公園
12月1日(火)	会話がはずむ、おもてなし料理を作りましょう！ ～調理実習～	美浦村中央公民館
2下旬～3月	美浦村を知ろう！～村長講話～ ／閉講式	美浦村中央公民館

※内容は全て予定ですので、研修場所等の状況により、場所の変更および中止となる場合があります。

- ◇対象・定員 村内在住の女性・30名(申込多数の場合は、平成26年度いきいきミセス講座を受講されていない方で、講座の受講回数が少ない方を優先のうえ、抽選とします)
- ◇受講料 無料(内容により受講者負担あり)
- ◇申込方法 申込用紙に必要事項を記入のうえ、中央公民館へ提出してください。(申込用紙は中央公民館窓口に用意してあります) \*電話による申込みはできません。
- ◇申込期間 5月8日(金)～19日(火) 午前9時～午後5時(月曜日・祝祭日は休館です)
- ◇お問合せ 生涯学習課(中央公民館内) ☎885-4451