

美浦村
食生活改善
推進員協議会

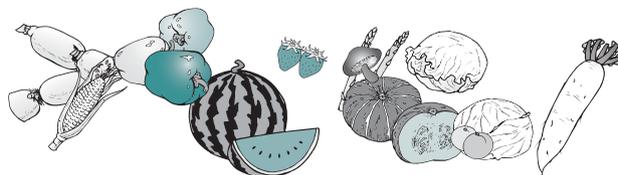
食生活改善推進員協議会養成講座

人生100歳時代。生活習慣病を予防するための食生活を学び、子どもから高齢者まで地域で「食に対する知識を広めて健康づくりのボランティア活動」を進めてくださる食生活改善推進員を養成するための講座です。多くの方の参加をお待ちしています。

『美浦村食生活改善推進員養成講座』 ～食でつくる健康ライフ～



食生活改善推進員（ヘルスマイト）は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。一緒に活動していただける方の「養成講座」を開催します！



《日程表》

	開催日	時間	内容
①	令和元年 8月1日(木)	午前9時30分～正午	開講式 講話「国民の健康状況と生活習慣病予防」 講話「美浦村食生活改善推進員協議会の役割」
②	8月22日(木)	午前9時30分～正午	講話「健康日本21」 講話「食品衛生と食環境」
③	9月12日(木)	午前9時30分～午後1時	講話・調理実習「成人・生活習慣病予防の食事①」
④	10月16日(水)	午前9時30分～午後1時	講話・調理実習「成人・生活習慣病予防の食事②」
⑤	11月7日(木)	午前9時30分～午後2時	講話・村内施設見学 いばらき健康食育支援店での試食
⑥	11月20日(木)	午前9時30分～午後2時30分	講話・調理実習「高齢者の食事」 講話・実技「身体活動と運動」
⑦	12月5日(木)	午前9時30分～午後1時	講話・調理実習「食育・子供の食事」
⑧	令和2年 1月15日(水)	午前9時30分～午後2時	閉講式 調理実習「バランスのとれたお楽しみ献立」

【場 所】美浦村保健センター

【対 象】村内在住の方

【受講料】無料

【申込み】7月10日(水)までに保健センターにお申込みください。

【問合せ】美浦村保健センター ☎029-885-1889

男性会員も加入できます。加入をお待ちしています！

