



健康福祉センターさわやか ☎76 - 4006

食生活改善推進員養成講座

■期 間

平成 25 年 12 月
～ 26 年 2 月ま
での 5 回コース
(原則、全日程
参加できる方)

■時 間

10:00～15:00
(12:00～13:00
まで休憩)

○場 所

洞爺ふれ愛セン
ター

○受講料

・テキスト代、
食品成分表代とし
て 1800 円程度・
調理実習材料費

日程	内 容
① 12月20日 (金)	午前 開講式 ・オリエンテーション ／講義 ・みんなが元気なまち “洞爺湖町”を目指して 午後 講義 ・なるほど！？栄養の基 本／・食品衛生～知って情報／ ・食事で健康に～ part 1～
② 1月17日 (金)	午前 講義 ・食事で健康に～ part 2 ～／調理実習 午後 講義 ・自分の食生活を振り返 ろう！
③ 1月29日 (水)	午前 講義 ・食生活プランの立て方 ①～献立を作ってみよう～ 午後 講義 ・自分の活動量の見直し ／実技 ～家庭でできる運動～
④ 2月7日 (金)	午前 調理実習 ・食生活プランの立 て方②～実際に調理してみよう～ 午後 講義 ・食事で健康に～ part 3～
⑤ 2月28日 (金)	午前 講義 ・食事で健康に～ part 4～ 午後 講義 ・食生活改善推進員の役 割を知ろう！／修了式 ・座談 会(受講を終えて)

お
いしくバランスのとれた食
事は健康づくりの基本です。
この講座では、食生活に加え
て健康づくりのことや家族、環
境のことなどを講義だけでなく
調理実習や参加される方同士の
情報交換などで楽しく考えるこ
とができます。性別、年齢問わ
ずどなたでも受講できますので、
この機会に友人同士誘い合っ
て、

参加してください。
6月に開催した虻田地区での
講座には9名の方が参加されま
した。講座を修了した方達は、
洞爺地区のヘルスメイトの会ま
たは虻田地区の食生活改善推進
員協議会に所属し、親子食育料
理教室や男性の料理教室を開催
するなどのボランティア活動を
行っています。

楽しみながら身につける食生活の知恵
**食生活改善推進員養成講座を
受講しませんか！**



菊地 澄子さん
ヘルスメイトの会
(洞爺地区食生活改善推進員)

「食生活改善推進員」とち
よっと堅苦しい言葉で
すけど私達の活動は、自分
達の健康から始まり、家族
そして地域の方々へ…と少
しでも役立てばと思ってい
ます。地場産の食材を使い
献立を考えカロリー計算(栄
養士さんの協力を得ながら)
をし、調理実習をしたり、
軽スポーツ等を取り入れた
活動をしています。毎年2月に開催している親子食育
料理教室では小学生の親子に参加していただき、私達
と一緒に料理を作り楽しんでもらっています。

せっかくの養成講座ですので、一歩足を踏み出し勉
強してみませんか。たくさんご参加くださいますよう
ご案内いたします。

食生活改善推進員養成講座

締切り

12月9日(月)

申込み・問合せ

健康福祉センターさわやか ☎76 - 4006



受講講座で得た調理実習を我が家に持ち帰り、料理
の再現を悪戦苦闘して楽しんでいます。最近では
包丁さばきも堂に入ったもので、短時間で調理ができ、
隣近所に振る舞っています。

私の頭のなかには、
つい最近まで食育に関
する引き出しがありま
せんでしたが、これか
らは引き出しを1つ設
けて、食に関する知識
をたくさん入れて楽し
んでいきたいと思っ
ています。



高橋 昭夫さん
(洞爺湖町食生活改善推進員)

おやこ食育料理教室

■と き

12月14日(土) 10時から14時

■と ころ

健康福祉センターさわやか

■対 象

保育所・幼稚園の年長さん、小学生とお父さん・お母さん

■参加費

1人 300 円

■申込み

12月11日(水)までに健康福祉センターさわやか

