

食生活改善推進員養成講習会 受講者募集！

■あなたも養成講座を受けて「食改さん」として活動しませんか

健康推進課では、4月から新規会員を募集するための養成講座を開催します。健康についての正しい知識を知りたい人や健康的な料理作りに興味のある人は、自分や家族の健康について考えるよい機会になると思います。料理初心者の男性也大歓迎です！

- ・対象者
 - ・村内在住者
 - ・原則、5回以上受講できる人
 - ・養成講座終了後、食生活改善推進員協議会に入会し、ボランティア活動に参加できる人
- ・実施期間 4月～9月（月1回）
- ・時間 午前9時30分～午後1時
- ・場所 白水保健センター
- ・内容 栄養士・保健師による講話と調理
- ・定員 10人
- ・申し込み締め切り 3月30日（金）

回	月	テーマ	
1	4月	開講式・食生活改善推進活動について	
2	5月	食べ物と体の関係	
3	6月	血圧について	
4	7月	糖とコレステロールについて	調理
5	8月	食育について・献立作り	調理
6	9月	食品衛生について・閉講式	調理

※教室のテーマは変更する場合があります。



私たちは「食生活改善推進員」です！

■南阿蘇村の子どもから高齢者まで食育活動をすすめています

村食生活改善推進員（食改）は、現在35人の会員で、村からの委託を受けて、食を通した健康づくりを地域に推進するボランティア活動しています。

子どもたちへの食育活動や公民館などでの減塩活動・料理講習会などを開催し、幅広い世代にわたって健康づくりをサポートしています。



食生活改善推進員の活動風景（男性料理教室）



食生活改善推進員の活動風景（公民館での災害時食の紹介）

〈申し込み・問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL (67) 2704