

食生活ジャンプアップ講習会

受講生募集！

参加費無料

栄養、運動など日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を楽しく学び、食生活改善推進員（通称“食改さん”）として家庭や地域で実践してみませんか。友達や料理のレパートリーも増えて楽しい活動です。

対象者・申込方法

- 【対象者】市内にお住まいの70歳以下の方
 【定員】20名（申込先着順）
 【場所】須賀川市保健センター（須賀川市諏訪町67-1）
 【申込み】7月19日（金）（定員になり次第締め切ります。）

健康づくり課へ電話でお申し込みください。

（電話 88-8123）

毎日の食事づくり
の参考に！



＜日程と講座内容＞

回	日程	内容
第1回	8月 6日（火）10:00-12:00	開講式 学習：国民の食生活の現状について
第2回	8月20日（火）10:00-13:30	学習&調理実習：バランスの良い食事って何？ 【主食・主菜・副菜のある献立】
第3回	9月 3日（火）10:00-12:00	学習：食品表示の見方・栄養計算に挑戦!!
第4回	9月17日（火）10:00-13:30	学習&調理実習：見直してみよう！その生活習慣 【おいしくカロリーオフ】
第5回	10月 1日（火）10:00-12:00	実習：ウォーキングへ出かけよう。
第6回	10月15日（火）10:00-13:30	学習&調理実習：年代別の食生活！【減塩料理】
第7回	11月12日（火）10:00-12:00	講話：「歯」のセルフケア方法～歯科衛生士の話～
第8回	11月26日（火）10:00-13:30	学習&調理実習：食改さんと一緒に料理をしよう 食生活改善推進員さんとの情報交換
第9回	12月10日（火）10:00-12:00	閉講式 学習：食生活改善推進員活動について

毎回、管理栄養士がみなさまの学習のお手伝いをします。

Q 須賀川市食生活改善推進員ってどんな活動をしているの？

A 現在、会員数94名（男性5名、女性89名）で活動しています。地域の方との料理教室や子ども達に伝統行事や料理教室を実施する等、さまざまな活動をしています。また、会員で企画した研修会を実施し知識や交流を深めています。

【問い合わせ・申し込み先】 須賀川市役所健康づくり課 電話 88-8123