

# 食生活ジャンプアップ講習会

## 受講生募集!

毎日の食事づくりの参考に!

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74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）

【参加費】500円（1回目に集金）

【申込み期限】7月6日（月）（定員になり次第締め切ります。）

健康推進課へ電話でお申し込みください。後日日程等の通知を送付します。

【電話】0248-88-8123

### ≪日程と講座内容≫

回	日程	内容
第1回	7月28日（火）10:00-12:00	食生活改善推進員養成講座について 学習：食生活の現状について
第2回	8月17日（月）10:00-13:30	学習&調理実習：バランスの良い食事のコツ！ 【主食・主菜・副菜のある献立】
第3回	9月 1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	10月13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 【カロリーオフを意識した料理とながら運動①】 体組成測定・血圧測定
第5回	11月10日（火）10:00-12:00	講話：「歯」のセルフケア方法～歯科衛生士の話～ 実習：「家庭でできるながら運動②」
第6回	12月 8日（火）10:00-13:30	学習&調理実習：年代別の食生活！【減塩おせち】
第7回	1月12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8回	2月 9日（火）10:00-12:00	学習&交流会：推進員活動について 【簡単スイーツと振り返り】

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91名（男性5名、女性86名）で活動しています。地域の方との料理教室やこ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。

※事業の写真は健康づくり課事業のチラシ・SNS等に使用する場合がございませのでご了承ください。

【問い合わせ・申し込み先】 須賀川市役所健康推進課 電話 88-8123