

# 令和5年度食生活改善推進員養成教室

\*8月から、いきいき情報センターで教室を行います。

回	日時 / 場所	内容	スタッフ
1	8/16(水) 10:00~12:00 (213 会議室)	開講式 食生活改善推進員と地区組織活動について	元気づくり課長 管理栄養士 事務
2	9/19(火) 10:00~12:00 (210 会議室)	講義「栄養の基礎」	管理栄養士 事務
3	10/17(火) 10:00~12:00 (204 レクリエーション室)	健康づくりのための運動	管理栄養士 健康運動指導士
4	11/15(水) 10:00~13:30 (210・調理室)	講義「食品衛生」 調理実習	管理栄養士 食生活改善推進員 事務
5	12/20(水) 10:00~13:30 (210・調理室)	講義「糖尿病予防の食事について」 調理実習	管理栄養士 食生活改善推進員 事務
6	1/16(火) 10:00~13:30 (210・調理室)	講義「高血圧予防の食事について」 調理実習	管理栄養士 食生活改善推進員 事務
7	2/20(火) 10:00~13:30 (210・調理室)	講義「脂質異常症予防の食事について」 調理実習	管理栄養士 食生活改善推進員 事務
8	3/19(火) 10:00~13:30 (調理室)	閉講式・調理実習 推進活動の取り組みについて 反省会(グループワーク) 修了証書授与	元気づくり課長 管理栄養士 事務 食改善理事

※教室修了には、7回以上の出席が必要です。

全8回のカリキュラムで、食生活を中心とした健康づくりや運動などの知識を学んでいきます。

教室修了後は食生活改善推進会に入会し、食生活改善推進会として定例学習会や地域で食を通したボランティア活動などに参加していただきます。

あなたも仲間づくりや、ボランティア活動に参加してみませんか？

【申込み・問い合わせ】 元気づくり課(保健センター) ☎092-928-2000

住所:太宰府市五条3丁目1番1号 いきいき情報センター1階

