

令和8年度

＼食育アドバイザー／

食生活 改善推進員

養成講座

受講者募集

「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、「栄養・運動・休養」のバランスのとれた生活習慣の定着した、明るいまちづくりを目指して活動しています。

日時・内容 : プログラム（裏面）のとおり

会場 : 飯塚市保健センター（穂波支所）

対象者 : 市内居住者で食生活改善に理解があり、養成講座
修了後、食生活改善推進員として活動できる人

定員 : 10人

受講料 : 無料

申し込み期限 : 9月2日（水）まで

申し込み・問い合わせ

飯塚市健幸保健課

TEL 0948-96-8613 FAX 0948-25-8994

令和8年度 飯塚市食生活改善推進員養成講座プログラム

時間：10時～12時 ※調理実習の回は13時まで

回	日程	項目
1	9月8日(火)	開講式 食生活改善推進員と地区組織活動
2	9月15日(火)	国民の健康状況と健康日本21
3	9月29日(火)	食生活の現状と課題栄養・調理の基礎知識
4	10月6日(火)	食品衛生と健全な生活環境
5	10月13日(火)	食生活の現状と課題 調理実習
6	10月20日(火)	健康づくりと生活習慣病予防 調理実習
7	10月27日(火)	身体活動・運動(理論と実技) 運動
8	11月10日(火)	食育① 調理実習
9	11月17日(火)	食育② 調理実習
10	11月24日(火)	閉講式 グループワーク

～食生活改善推進員の主な活動～

- ・ 元気食教室
- ・ 男性料理教室
- ・ およこの食育教室
- ・ ふるさと料理講習会
- ・ 和食文化講習会
- ・ 交流センター講座の講師
- ・ 高齢者ふれあい昼食会
- ・ 自主研究会 … などなど

学習会で学んだことは、家庭での実践にとどまらず、身近な人に広めたり、各ボランティア活動に活かしています。