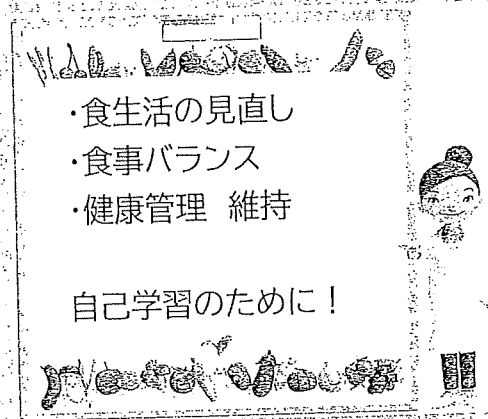


令和5年度食生活改善推進員

養成講座 受講者募集!

- ① 9月13日(水)
- ② 9月21日(木)
- ③ 10月18日(水)
- ④ 10月26日(木)
- ⑤ 11月15日(水)



※全5日間、開催の講座になります。

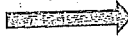
場所：横手保健センター（横手市横山町1-1）

時間：10:00～14:30

募集人数 10名(先着) 参加費 無料

内容 保健師、管理栄養士等の講話（秋田県の食生活指針と横手市の現状、生活習慣病予防のための食生活と運動、健康づくりのための地域活動について）、調理実習ほか。※詳細は、受講決定通知にてご確認ください。

申込方法

- ① 令和5年養成講座申込フォーム 
- ② 下記問い合わせ先に電話



申込締切

令和5年8月1日(火)～8月25日(金)
受付時間：8時30～17時15分
※定員に達し次第締め切りとなります。

(問合せ先) 横手市食生活改善推進協議会 事務局
TEL: 0182-35-2185 (横手市健康推進課栄養支援係)

～講話～

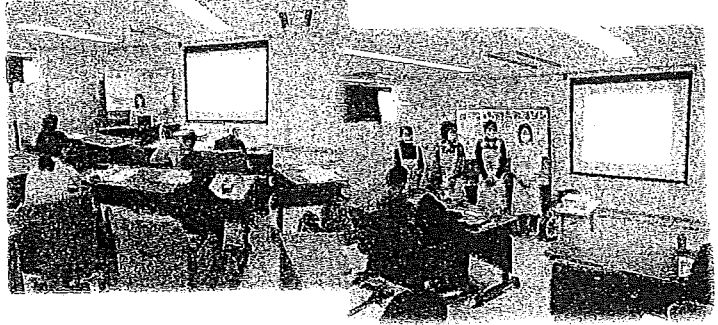
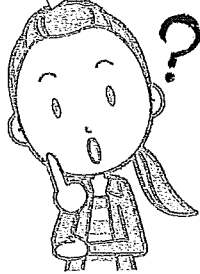
- ★「生活習慣病と予防のポイントについて」
- ★「食習慣の振り返り」
- ★「低栄養、歯と口腔について」
- ★「全世代にひろげよう！

健康寿命延伸プロジェクト」～推進員による～

A：食習慣の振り返りでは、自分の食べグセを知れたり、栄養のバランスについて学ぶことができます。



Q：自分の健康管理について・・・どんなことを学べるの？



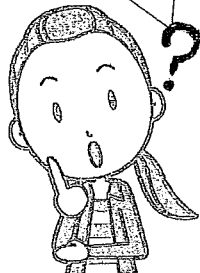
～調理実習～

- ★「時短！栄養バランスのよい食事」
- ★「各ライフステージ別食習慣について」
- ★「郷土料理」

A：普段の食生活等にすぐ役立つ「簡単・お手軽」な調理法も学べますよ!!



Q：食事作りがマンネリ化して、新しい調理にチャレンジできないのよね...



A：ボランティア活動として、地域の集會等で伝達講習会を開催したり、イベントなどで健康について普及啓発活動をしています。



推進員さん♪

Q：推進員さんって、どういった活動をするの？



イベント事業



地区伝達講習会

