

受講生 大募集!!

令和6年度 食生活改善推進員養成講座

小矢部市健康づくり栄養教室

食を通じた健康づくりを一緒に学びませんか?

教室を修了された方は“食生活改善推進員”(ヘルスマイト)として活動できます!!



食生活改善推進員

- ◆開講期間 令和6年6月28日～令和7年2月21日(全9回)
*裏面の日程表を参照ください
- ◆場 所 小矢部市総合保健福祉センター
- ◆対 象 者 健康づくり、食生活に関心のある小矢部市民
- ◆受 講 料 無 料
- ◆申込締切 令和6年6月14日(金)

教室の様子

【講義】

専門家から健康に関する講話や運動の実技指導を受けます。



【調理実習】

減塩等のテーマに沿って調理のポイントを学びます。



*食生活改善推進員とは

食生活改善推進員とは、「私達の健康は私達の手で一元気で長生き」のスローガンのもと、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に料理教室等を開催し、地域において栄養及びバランスのよい食生活に関する知識を普及するボランティアです。

小矢部市健康づくり栄養教室 受講修了

小矢部市食生活改善推進員(ヘルスマイト)

..... キリトリ

令和6年度 小矢部市健康づくり栄養教室 申込書

申込日 令和 年 月 日

氏名 _____

住所 _____

TEL _____

*記載頂いた個人情報は、本教室における連絡等以外では使用しません。

申込・問い合わせ先 小矢部市健康福祉課

TEL 0766-67-8606 FAX 0766-67-8602



スマートフォンでの申し込みはこちらから

令和6年度 小矢部市健康づくり栄養教室 日程表

回	月 日	内 容		講 師
1	6月28日 (金)	講 義	開講式 「富山県の健康づくり事業」	砺波厚生センター小矢部支所長
			オリエンテーション	管理栄養士
2	7月26日 (金)	講 義	「バランスのよい食事について」	砺波厚生センター管理栄養士
		調理実習	「バランスのよい食事」	管理栄養士
3	8月29日 (木)	講 義	「生活習慣病予防について」	医師
		調理実習	「おいしく減塩」	管理栄養士
4	9月27日 (金)	講 義	「口腔衛生について」	歯科衛生士
			「食品の衛生管理について」	砺波厚生センター小矢部支所
5	10月12日 (土)	見 学	「おやべ元気フェスティバル 2024」	
6	11月22日 (金)	講 義	「フレイル予防について」	理学療法士
		講 義	「心の健康づくり」	臨床心理士
7	12月19日 (木)	講 義	「認知症になっても安心して暮らせるまちづくりについて」	認知症キャラバンメイト
		調理実習	「手軽に作ろう」	管理栄養士
8	令和7年 1月17日 (金)	活動紹介	「食生活改善推進員の活動について」	小矢部市食生活改善推進員
		調理実習	「富山型食生活の実践」	
9	2月21日 (金)	講 義	「地区活動について」	砺波厚生センター小矢部支所 地域健康課長
			「小矢部市の保健福祉事業」 閉講式	保健師

- * 時間帯は9：30～12：00（第5、7回目は除く）第7回は13：15～15：15
- * 第1回、9回の終了時間は11：30頃を予定しています。
- * 第8回はお住まいの地区で食生活改善推進員の活動に見学・参加することでも受講となります。
- * 第3、4、6、7の回はヘルスポランティア養成講座と一部合同で行います。
- * 日程・内容は変更になる場合があります。

令和5年度調理実習の内容



- ・里芋ときのこの炊き込みご飯
- ・ふくらぎのもみじ焼き
- ・おすわい

健康はバランスのよい
食事から

