

受講生大募集!!

令和8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活動しませんか?

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8年6月26日～令和9年1月15日（全8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8年6月12日（金）

※参加申込が5名未満の場合は開催を中止することがあります

*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」をスローガンに、地域において食育推進の担い手として幅広い世代を対象に料理教室等を開催し、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。

食生活改善推進員養成講座 受講修了



小矢部市食生活改善推進員（ヘルスマイト）

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。



キリトリ

令和8年度 食生活改善推進員養成講座 申込書

申込日 令和 年 月 日

氏名

住所

TEL

*記載いただいた個人情報は、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込みはこちらから

令和8年度 食生活改善推進員養成講座 日程表

回	月 日	内 容		講 師
1	6月26日 (金)	開 講 式		
		講 義	「富山県の健康づくり事業について」	砺波厚生センター小矢部支所長
			「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
2	7月25日 (土)	講 義	「口腔衛生について」	歯科衛生士
		調理実習	「野菜をとろう」	管理栄養士
3	8月25日 (火)	講 義	「生活習慣病予防について」	医師
			「食品の衛生管理について」	砺波厚生センター小矢部支所
4	9月19日 (土)	実 技	「もっと体を動かそう」	スポーツクラブ指導員
		調理実習	「おいしく減塩」	管理栄養士
5	10月10日 (土)	見 学	「おやべ元気フェスティバル 2026」	
6	11月27日 (金)	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
			「小矢部市の保健事業について」	保健師
7	12月19日 (土)	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」	
8	令和9年 1月15日 (金)	講 義	「心の健康づくり」	臨床心理士
			「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
		閉 講 式		

*時間帯は、9時30分～12時、調理実習がある回（第2,4,7回）は13時頃終了予定

*第7回はお住まいの地区の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3,6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7年度調理実習の内容



健康はバランスのよい
食事から

- ・白ごはん
- ・すり身焼き
- ・ミルク豚汁
- ・切干大根のごま酢和え

