

受講生 大募集!!



令和7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

**食を通した健康づくりを
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7年6月27日～令和8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7年6月13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。

食生活改善推進員養成講座 受講終了



小矢部市食生活改善推進員（ヘルスメイト）

キリトリ

令和7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

*記載頂いた個人情報、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7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27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
			「小矢部市の保健福祉事業について」	保健師
2	7月25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21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26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16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
		実 技	「もっと体を動かしましょう」	スポーツクラブ指導員
6	11月1日 (土)	見 学	「おやべ元気フェスティバル 2025」	
7	12月18日 (木)	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8年 1月15日 (木)	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、9：30～12：00、調理実習がある回（第2,3,7回）は12：30頃終了予定

*第7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。

*日程・内容は変更になる場合があります。

令和6年度調理実習の内容



- ・野菜たっぷりしょうが焼き丼
- ・きゅうりの昆布和え
- ・すり身汁

健康はバランスのよい
食事から

