

## 「食」のボランティア始めませんか？

### ～食生活改善推進員養成講座～



食生活改善推進員は、「食」を通じたボランティア活動を行っております。  
 食べることやお料理に興味のある方、養成講座に参加してみませんか。  
 全ての講座を受講されると、食生活改善推進員の資格が取得できます。

	とき	内容
カリ キ ュ ラ ム	平成30年6月28日(木) 10:00~12:00	開講式、健康日本21(健康大阪さやま21)の話 「生活習慣病予防のための食生活」
	平成30年7月26日(木) 10:00~12:00	「バランスガイドについて」
	平成30年8月30日(木) 10:00~12:00	「食中毒の知識と予防」 「食品表示の見方」
	平成30年10月18日(木) 10:00~13:00	食生活改善推進員と調理実習
	平成30年10月25日(木) 10:00~12:00	「ライフスタイルに合わせた食事」
	平成30年11月15日(木) 10:00~13:00	食生活改善推進員と調理実習
	平成30年12月26日(水) 10:00~12:00	歯と健康、食生活改善推進協議会の活動報告 修了式
	運動実習	保健センターの教室からいずれか1日参加をお願いします。詳細につきましては、講座の中でお伝えします。

※食生活改善推進員の資格を希望される方で、カリキュラムを欠席された場合は補講が必要になります。  
 補講については、別日に設定させていただきます。

ところ：大阪狭山市立保健センター

定員：20名(先着順)

費用：2,200円(テキスト代、調理実習代)

★食生活改善推進員の活動内容(活動の一部を載せました)★

問い合わせ・申込み

大阪狭山市保健センター

TEL：072-367-1300

子どもたちと

野菜の釣りゲームをしています。



月1回、木曜日に

みんなで調理をしています。



減塩の工夫の話をしています。

