

食生活改善推進員養成講座

青森市の養成講座へ東青地域各町村のメイトになりたい方も一緒に参加できます。

※平内町では5年ごとに養成講座を町で開催しています。
（次回は、令和11年度に開催予定）



食生活改善推進員会（食改さん）とは、食を通じて家族や地域の皆さんの健康をつくるボランティア団体です。

参加費
無料

○対象

青森市、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村にお住まいで、修了後は食生活改善推進員として活動できる方
※修了には15時間以上の受講が必要ですが、欠席等で満たない場合には別途対応します。

○日時

6/19(木)、27(金)、7/11(金)、7/17(木)、
8/1(金)、9月予定

9:30～14:00※

※6/27(金)は12:10、7/11(金)は12:40終了予定

○申込み締切 6/11(水)まで

○会場

アピオあおもり（青森市中央3丁目17-1）

9月予定のみ勤労青少年ホーム（平内町小湊字小湊79-3）

○内容 裏面をご覧ください

食に興味はあるけど、講座についていけるか心配だわ。

大丈夫!ふだんの生活に役立つ内容だから、楽しく勉強できますよ。

どんな内容なの?

栄養の講話や調理実習もあって、学生気分です。

楽しそう! 講座修了後はどうするの?

食生活改善推進員として自分にあった活動に参加します。

家族のためにもなりそうだし、やってみようかな。

ぜひ一緒に、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

※送迎等はありませんので、参加希望者は各自で会場へお願いいたします。

<申込み先>

平内町健康増進課 電話718-0019へお申込みください。

お申込みされた方には、6月中旬までに詳細な御案内を郵送します。

講座内容

日にち	内容	講師
6/19(木)	開講式 オリエンテーション 講義 「ボランティア活動って難しい？」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義 「あなたの地域の“食改さん”を紹介します」	各市町村担当者
	講義 「管理栄養士がざっくり解説“健康日本21”」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義 「目で見て体験 正しい手洗い」	健康づくり推進課 管理栄養士
6/27(金)	講義 「1か月で手に入れる目指せ健康ボディ」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義、演習 「今日から始めよう 1日10分プラス運動」	スポーツ推進委員 健康づくり推進課 保健師
7/11(金)	講義 「お口の健康～歯周病の予防と対策～」	歯科衛生士
	調理実習① 「たっぷり野菜で健康ビタミンごはん」	健康づくり推進課 管理栄養士
7/17(木)	講義 「ポイントおさえて楽々減塩」	健康づくり推進課 管理栄養士
	調理実習② 「無理なくたんぱく質がとれるワザありレシピ」	
	医師会健康教室 CKD:慢性腎臓病「血压管理と塩分制限と感染予防と」	青森市医師会
8/1(金)	講義 「カロリー計算してみよう」	健康づくり推進課 管理栄養士
	調理実習③ 「わたしの地域のうまいもん集合レシピ」	
	特別公開講座 「一日一個のリングで医者いらずは本当か？」	青森県立保健大学 准教授 井澤 弘美 氏
9月予定	閉講式・修了証書授与 場所:平内町勤労青少年ホーム	平内町健康増進課 管理栄養士