

参加者募集！！

栃木市 食生活改善推進員養成講習会

健康マイレージ対象事業！1ポイント貯まります。

食生活改善推進員は、“食改さん”と呼ばれています。

野菜摂取や減塩についての教室や食生活のアドバイス等を行い、地域の皆さんが健康でいきいきと過ごせるように、様々な活動を行っています。

“食改さん”になって、一緒に楽しく活動してみませんか？

- 1 日程：裏面をご覧ください。
- 2 場所：大平健康福祉センター ゆうゆうプラザ
(栃木市大平町西野田666-1)
- 3 定員：20名
- 4 対象者：活動できる栃木市民の方(20歳以上)
- 5 参加費：テキスト代等 1,500円程度(実費負担分)
- 6 持ち物：筆記用具、エプロン
- 7 申込み：下記申し込み先まで電話
または二次元コードから登録 →
- 8 締め切り：令和7年9月12日(金)

* 募集案内は、広報とちぎ9月号にも掲載されます。



栃木市マスコットキャラクター
とち介



【申し込み先】

栃木市保健福祉部健康増進課 健康づくり係
TEL0282(25)3511 FAX 0282(25)3513

栃木市食生活改善推進員養成講習会

回数	日程	時間	内容
1	10/3(金)	【講義時間】 9:00~12:00 【受付時間】 8:50~ ※5回目、6回は <u>12:30終了予定</u>	開講式 食生活改善推進員とは こころとからだの健康づくり 他
2	10/24(金)		食品衛生 栄養の基礎知識 調理実習 他
3	11/18(火)		食事バランスガイド 健康づくり運動実技
4	12/3(水)		健康づくりと生活習慣病予防 乳児~成人期の食事について 調理実習 他
5	12/23(火)		高齢期(フレイル予防)について 調理実習 他
6	R8年 1/16(金)		市食生活改善推進員の活動とは 調理実習 他 閉講式

※講習会を修了した方は、令和8年度から一緒に「食改さん」として活動していただけます。

※ご都合の悪い時間帯がある場合はご相談ください。

《活動している食改さんの声》

- ✿自分と家族の健康づくりになります
- ✿自分の健康チェックになります
- ✿減塩等、健康に対する意識が高まった
- ✿勉強になるし、楽しいですよ♪



大平健康福祉センター ゆうゆうプラザ案内

