

誰もが健康で安心して暮らせるまちへ



ロケ現場での炊き出し

食を通した健康づくりを

行方市食生活改善推進員協議会



食育講話



小学校での食文化伝承



健康食の試食配布



地域行事への参加

参加者の声／



参加してから、健康的な食事づくりを意識するようになりました。



世代の違う人とも、交流することができるとは思いませんでした。



活動を通して、いろいろな人に出会って話をできるのが楽しいです。

学んだ知識を役立てて、地域の健康向上に貢献できるボランティア活動の第一歩を踏み出しましょう！

食生活改善推進員とは、家庭の食卓を豊かにし、地域の健康づくりを目指して活動するボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通した健康づくりに取り組んでいます。

超高齢社会を迎え、生活習慣病が増えている現在では、日々の食生活改善の重要性は高まっています。食生活改善推進員は、家庭や近所への働きかけ、仲間との交流を通して、バランスの取れた食習慣の定着を目指し、自主活動と行政支援の両面で活動を進めています。

小さな取り組みが地区組織として広がり、お互いに助け合いながら住みよい、健康で文化的なまちづくりに貢献していけるように、日々活動しています。

食生活改善推進員とは？

養成講座受講者募集



関心のある方はどなたでも！

本講座で学べることは、

- ✓ 食品衛生や生活習慣病予防に関する基礎知識
- ✓ 調理実習や理学療法士による運動講座を通して、健康づくりに役立つ実践的なスキル

さらに希望者には、

- ✓ 実際の活動に参加して、その取り組みを体験する貴重な機会も
- ※ 9月10日（木）と17日（木）に実施予定

日時

- ① 9月1日（火）
 - ② 9月15日（火）
 - ③ 9月29日（火）
 - ④ 10月15日（木）
 - ⑤ 10月20日（火）
- いずれも 9:30～11:00
※③のみ 12:00 まで



全日程の参加が難しい方には、自宅学習用教材の配布や別途講習など、ご自身のペースで学べるようにサポートします。

場所

保健センター

人数

10人程度
※定員になり次第締め切り

対象

市内在住の方
※男女問わず参加可

締切

8月19日（水）

申し込み・問い合わせ

健康増進課へ電話で申し込み

【問】健康増進課 ☎ 0291-34-6200