

令和 7 年度

★宇城市食生活改善推進員養成講座★

いきいき栄養セミナー

受講生 募集！

申込み締め切り

令和 7 年 8 月 8 日(金)

申込み後、開講式のご案内を送付します。



★セミナーの内容★

1 対象者

宇城市在住・20 歳以上の方で、修了後は食生活改善推進員として活動していただける方
※以前受講し、修了した方は受講の必要はありません。

2 会場

宇城市保健福祉センター※10 月以降は松橋西防災拠点センターで実施予定

3 定員

25 名

4 日時

	日にち	内容(予定)	実習	時間(予定)
第 1 回	9 月 8 日(月)	開講式・宇城市の食育取組状況 食の安全について	なし	9:30~13:00 頃
第 2 回	9 月 29 日(月)	効果的な運動と実践	運動	13:30~15:00 頃
第 3 回	10 月 14 日(火)	栄養・調理の基礎知識	調理	9:30~13:00 頃
第 4 回	10 月 30 日(木)	歯の健康について	調理	9:30~13:00 頃
第 5 回	11 月 28 日(金)	バランス食について	調理	9:30~13:00 頃
第 6 回	12 月 11 日(木)	閉講式・ヘルスメイト活動について	調理	9:30~13:00 頃

※講師の都合等により変更になる場合もありますのでご了承ください。

※詳細は申し込み後の通知にてご確認ください。

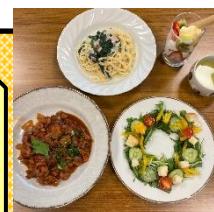
修了(全6回中5回以上の出席)すると宇城市食生活改善推進員として活動することができます。5 回以上参加できない場合も、ご相談ください。



お申込み・お問合せ

食生活改善推進員協議会事務局(宇城市保健福祉センター内)

TEL 0964-32-7100



入会を希望される皆さんへ



「宇城市食生活改善推進員協議会」のご紹介

協議会に入会するには？

入会資格は、今までに養成講座(いきいき栄養セミナー)を受講し、修了された方となります。養成講座は2年に一度開催されます。

また、入会届が必要になりますので、入会申込書に必要事項を記入いただき、市協議会事務局まで提出をお願いします。なお、保険の関係上、年度途中での入会はできません。

年会費は？

年会費は1,000円です。(内訳:市会費650円+保険料350円)
入会(申込書提出)時にお支払ください。

協議会について・活動について

食生活改善推進員は、市や他団体と協力し、学校や地域で食に関する知識の普及や料理教室などを開催し、活躍されています。通称はヘルスメイトさんや食改さんです。基本的に、お住まいの町単位(支部)での活動になります。各支部それぞれ地域の実情に合った活動をされています。また、年に数回、各支部で学習会(調理実習)も開催されます。

「自分自身のスキルアップにもなる」「みんなで楽しく調理できて楽しい」などの声もあります。笑顔で楽しみながら、家族と地域全体の健康づくりに取り組まれています。

無理をせずに、できる時に活動していただければ大丈夫です。

その他ご不明な点などがありましたら、事務局までお尋ねください。

みなさまのご入会をお待ちしております！
ぜひ一緒に活動しましょう！

事務局連絡先

〒869-0502 宇城市松橋町松橋 396-1
宇城市食生活改善推進員協議会事務局
(宇城市保健福祉センター内)
TEL 0964-32-7100
FAX 0964-32-6688

