

食生活改善推進員になりませんか

健康大学を受講して食生活改善推進員になりませんか？

食生活改善推進員とは「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食を通じたボランティア活動をする団体です。

日時（9：30開始）

開講式 8月 9日（水）

来所日 9月 6日（水）

来所日 10月 4日（水）

来所日 11月 1日（水）

来所日 11月29日（水）

閉講式 12月13日（水）

講座内容

- 健康づくりの課題
- 暮らしの中の食中毒予防
- 生活習慣病予防
- バランスの良い食事
- 年代別の食事・健康
- 郷土料理 など



内容：来所での講義等と自宅での動画視聴、自宅学習を組み合わせ実施します。

時間：終了時間は内容によって異なります。

対象：今年度概ね67歳以下で市内在住の方

動画視聴を含めた全講座の受講とレポート提出が可能な方

健康大学修了後食生活改善推進員として地区で活動できる方

定員：20名（選考）

会場：前橋市保健センター・第二コミュニティーセンター

費用：5000円

応募期間：6/1（木）～6/30（金）

申込方法：応募期間内に健康増進課までお問い合わせください

問い合わせ先

前橋市保健センター3階 健康増進課 前橋市朝日町三丁目36-17

TEL：027-220-5783 FAX：027-223-8849

E-mail：kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp

（午前8：30～午後5：15まで 土・日・祝祭日を除く）

食生活改善推進員を知っていますか？

私たちの健康は私たちの手で



食生活改善推進員は市から委嘱を受けて、食を通じた健康づくりを目的に活動しています。地域公民館や保健センターなどを拠点に家族やご近所の方、地域の方々との対話を通して知識の普及を図ったりするほか、各種行事での普及活動やPR活動を行っています。

主な活動



生涯骨太クッキング

カルシウム不足の改善と規則正しい食生活を身につけることを目的に乳製品を取り入れた教室を開催しています。

男性のための料理教室

男性が自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことを目的にご飯を炊く、みそ汁を作るなど基本的な料理の教室を開催しています。

おやこの食育教室

子どもの頃から食への関心を育むことを目的として、園児・小学生とその保護者を対象に開催しています。

郷土料理の継承

郷土料理を次世代に伝えるため、中学生や教室開催時におきりこみなど郷土料理の講習を行っています。

その他の活動

文化祭などイベント参加や自治会公民館での教室、塩分濃度測定による減塩活動など

問い合わせ先

前橋市保健センター 3階 健康増進課 前橋市朝日町三丁目36-17

TEL：027-220-5783 FAX：027-223-8849

E-mail：kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp

(午前8：30～午後5：15まで 土・日・祝祭日を除く)