

令和8年度

# 健康大学受講生募集のお知らせ

健康大学とは、健康や食の知識を学び、食を通じた健康づくりを推進する“食生活改善推進員”を養成するための講座です。

| 講座日数     | 日程        |
|----------|-----------|
| 1日目（開講式） | 7月29日（水）  |
| 2日目★     | 8月20日（木）  |
| 3日目      | 9月10日（木）  |
| 4日目      | 10月 8日（木） |
| 5日目      | 11月 5日（木） |
| 6日目★     | 12月 3日（木） |
| 7日目      | 12月17日（木） |
| 8日目（閉講式） | 1月14日（木）  |

## 《内容》

- ・講義
- ・調理実習
- ・運動実習
- ・グループワーク 等



令和7年度 調理献立例

時間：9：30～13：00頃（★の日は15：30頃）

対象：●健康大学修了後

次年度より食生活改善推進員として地区で活動できる方

●今年度概ね67歳以下で市内在住の方

●全講座の受講が可能な方

定員：20名（選考）

会場：前橋市保健センター

費用：5,000円程度（テキスト・材料費）

応募期間：6/1（月）～6/30（火）

申込み：応募期間内に健康増進課までお問い合わせ後、

来所し、申請をしてください

お問い合わせ先は裏面をご覧ください

# 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前橋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で食に関する教室を開催したり地域の方々との対話や各種行事等で食の知識の普及を図っています。

## 主な活動

### おやこの食育教室

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

### 減塩普及活動

食塩の摂りすぎを抑える意識を高め、健康的な食生活を送るためのポイントを伝える料理教室を開催します。

### 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料理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基本的な料理の教室を開催しています。

### 郷土料理の継承

郷土料理を次世代に伝えるため、中学校や公民館等で郷土料理の講習を行っています。

### その他の地区活動

文化祭などイベント参加や自治会、公民館での教室開催などを行っています。

### 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9：00～午後5：00まで 土・日・祝祭日を除く)