

家庭で役立つ 食の基本が 学べる講座

(食生活改善指導者講習会)



毎日の食事、「これでいいのかな？」とちょっと迷うことはありませんか？

この講座では、栄養や生活習慣について、調理実習を通して健康づくりの基本を学ぶ講座です。

自分や家族の健康づくりについて学び、講座修了後は地域の健康づくり活動に参加していただきます。

こんな方におすすめです

- 食事や生活習慣を、基本から見直したい
- 家族のために、身体にやさしい食事を作りたい
- 料理が苦手な方や、料理に自信がない方も大丈夫です
- 地域や健康づくりに興味がある
- ボランティア活動に興味がある

ひとつでも当てはまったら、
お気軽にご参加ください



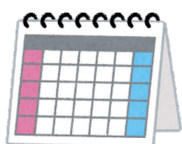
この講座について

＼参加を迷われている方は、お気軽にご相談ください／

- 講座は月1回、全10回。無理なく続けられる内容です。
- 講座修了後に食生活改善推進協議会の会員として活動いただくことを前提とした講座です。

※食生活改善推進協議会員として活動するためには、講座を通算8回以上受講する事が条件です。

※1年で満たすことが難しい場合は、2年かけて受講することも可能です。



詳しい内容や日程は裏面でご紹介しています



家庭で役立つ食の基本が学べる講座 (食生活改善指導者講習会)

～日々の食事や生活習慣を、無理なく見直してみませんか？～



■年間スケジュール

会場 豊後大野市役所 保健センター・中央公民館 調理室

時間 9時30分～13時(予定)

○：調理実習あり

日にち	主なテーマ	調理実習
① 6月17日(水)	開講式	—
② 7月17日(金)	食品衛生・健康づくり	○
③ 8月21日(金)	歯の健康・壮年期の食事	○
④ 9月15日(火)	生活習慣病予防(糖尿病)	○
⑤ 10月21日(水)	運動・災害時の食事	○
⑥ 10月～11月	研修	○
⑦ 12月17日(木)	生活習慣病予防(メタボ・高血圧)	○
⑧ 1月15日(金)	高齢期の食事	○
⑨ 2月9日(火)	学童期の食事	○
⑩ 3月16日(火) (※10:00～14:30)	閉講式	○

※内容は変更になる場合があります

■修了について

- ・8回以上の受講で修了です。2年間での修了も可能です。
- ・修了後は、食生活改善推進協議会員として地域の健康づくり活動を行います。

■申込について

申込方法：電話 または 右の二次元バーコードから

申込期限：6月9日(火)

定員：20名(先着順)

スマホから簡単申込み



■申込み・お問い合わせ

豊後大野市役所 市民生活課 健康推進室 ☎0974-22-1007