



# 令和6年度長崎市食生活改善推進員(食改さん)養成講座

## あなたの町の

## 食改さんになりませんか？



食生活改善推進員は、地域の公民館などで料理教室を開催したり、イベントで健康的な食生活に関する情報を発信するなど、地域の方の健康を応援するボランティアです。

### 【日時・場所・講座内容】

日程	時間	場所	講座内容（予定）
① 9月 4日 (水)	13:00 ～ 16:30	市役所2階 市民利用会議室 または 中央公民館2階 第4研修室・調理室	・食生活改善推進員とは？ ・長崎市の健康をめぐる現状
② 9月13日 (金)			・栄養の基礎知識 ・野菜たっぷりの調理実習
③ 10月 3日 (木)			・健康づくりと運動 ・STOP！ザ・生活習慣病
④ 10月24日 (木)			・食事バランスガイドの使い方 ・塩分を控えた調理実習
⑤ 11月15日 (金)			・年代別食生活のポイント ・骨粗鬆症予防の調理実習
⑥ 12月 5日 (木)			・先輩推進員との交流会等

【募集人数】 25名（※定員を超えた場合は、抽選となります。）

【対象】 年齢・性別は問いません。

- ・6回の講座すべてを受講できる方
- ・講座修了後、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

申込み〆切  
8月26日(月)

【申込み・お問い合わせ】下記の電話または電子申請サービスより申込ください。

長崎市中心総合事務所 地域福祉課  
[TEL:829-1429](tel:829-1429) (担当：須田・荒木)



長崎市電子申請サービス



本講座は「ながさきまちづくり学校」の関連講座です。  
「ながさきまちづくり学校」ってなに？という方は、ぜひ長崎市HPをご覧ください。  
右のQRコードからご覧になれます！

