

令和7年度

「食生活改善推進員養成講座 (健康大学)」 受講生募集!

私たちと一緒に



楽しく活動しませんか?

食生活改善推進員(食改推)として、
地域で食のボランティア活動をしてみませんか?

食改推とは?

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を中心とした生活習慣の改善を図り、市民の生涯における健康づくりを応援するボランティア活動を行う団体です。

活動目的は?

一人でも多くの人に健康についての正しい知識を身につけてもらうことです。



活動内容は?

地域の公民館を拠点に、「各種料理教室の開催」「イベントへの参加協力」などを行っています。



食生活改善推進員養成講座(健康大学) 日程表

第1回	9月12日(金)	開講式・オリエンテーション・講義「健康日本21、国民の健康状況」
第2回	10月1日(水)	講義「栄養の基礎知識」、「食生活改善推進員と地区組織活動」
第3回	10月16日(木)	講義「食品衛生・食品表示」、調理実習
第4回	10月28日(火)	運動指導士による講習
第5回	11月6日(木)	講義「成人期の健康・食生活」、調理実習
第6回	11月20日(木)	講義「高齢期の健康・食生活」、調理実習
第7回	12月4日(木)	講義「献立作成の基本とポイント」、調理実習
第8回	12月15日(月)	閉講式

- 1 期 日 令和7年9月～12月までの全8回
- 2 時 間 9:30～12:30
- 3 会 場 伊勢崎市 保健センター
- 4 対 象 68歳以下の市民
- 5 定 員 20人(先着)
- 6 参加料 1,700円(テキスト代:令和7年4月時点での金額)
*テキスト代は変動することがあります
- 7 申込み 7月22日(火)～8月1日(金)
電話で来所日時をご予約の上、直接保健センターへ



《問い合わせ》伊勢崎市 保健センター

伊勢崎市大手町18番地1号 TEL.0270-27-6290 Fax.0270-27-6297