

令和8年度

「食生活改善推進員養成講座」 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 日程表

※講義の順番は変更となる場合があります。

第1回	9月3日	(木)	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	9月17日	(木)	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1日	(木)	講義「食品衛生・食品表示」、調理実習	★
第4回	10月16日	(金)	講義「成人期の健康・食生活」、調理実習	★
第5回	11月5日	(木)	講義「高齢期の健康・食生活」、調理実習	★
第6回	12月1日	(火)	運動指導士による演習「日常生活の中で手軽にできる運動」	
第7回	12月16日	(水)	講義「献立作成の基本とポイント」、調理実習	★
第8回	1月14日	(木)	閉講式	

1 期 日 令和8年9月～令和9年1月までの全8回

2 時 間 9:30～13:00

3 会 場 伊勢崎市 保健センター

4 対 象 68歳以下の市民で、受講修了後に令和9年度から食改推として活動ができる方

※★の付いている日程のうち、4回以上出席する必要があります

※過去に受講したことがない人に限ります

5 定 員 20人(先着)

6 参 加 料 1,700円 (テキスト代:令和8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 7月21日(火)～8月7日(金)

※事前に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18-1 Tel.0270-27-6290 Fax.0270-27-6297