

令和3年度 食生活改善推進員養成教室受講生募集

うきは市食生活改善推進会員となり一緒に活動してくれる新しい仲間を大募集!

うきは市食生活改善推進員として活動していただくための養成教室を開催します。この教室では栄養や運動、生活習慣病などについて基礎知識を身につけ、健康づくりのボランティア活動ができる人を養成します。

この機会に教室に参加し健康づくりについて学んでみませんか?多数の参加をお待ちしています。

食生活改善推進員養成教室カリキュラム

	月 日	内 容	会 場
1	6月3日(木) 9:30~12:00	・開講式 ・うきは市の食育と食生活改善推進員の活動	うきは市役所 西別館
2	6月17日(木) 9:30~12:00	・健康とは ・栄養と健康	うきは市役所 西別館
3	7月1日(木) 9:30~12:00	・食事のバランスを考えよう (献立の立て方 他)	うきは市役所 西別館
4	7月15日(木) 9:30~12:00	・健康づくりのための運動 講話と実技	うきは市役所 西別館
5	8月5日(木) 15:00~16:30	・講話 「生活習慣病を予防しよう」 ~高血圧予防からはじめよう~ 講師 うすい内科・循環器科 院長 碓井倫明先生	うきは市役所 西別館
6	8月19日(木) 10:00~13:00	・生活習慣病を予防しようⅠ (高血圧)	るり色ふるさと館 調理室
7	9月2日(木) 10:00~13:00	・生活習慣病を予防しようⅡ (糖尿病)	るり色ふるさと館 調理室
8	9月16日(木) 10:00~13:00	・生活習慣病を予防しようⅢ (妊婦・乳幼児の食事)	るり色ふるさと館 調理室
9	10月7日(木) 9:30~12:00	・これからの食育活動のすすめかた ・閉講式	うきは市役所 西別館

■ 日程：令和3年6月3日(木)～10月7日(木)までの間で9日間

■ 対象：市内在住(おおむね70歳まで)で原則、すべてのカリキュラムに参加できる方
講座修了後にうきは市食生活改善推進員としてボランティア活動に参加できる方

■ 定員：20名(定員になり次第締切) ■ 受講料：無料 ■ 締切：5月14日(金)

● 申込・問合せ 保健課食育・健康対策係 ☎75-4960

