



食進会はピンクのエプロンが目印！

腎機能低下予防教室における調理実習の補助

腎機能が低下している方は食事療法がとても重要です。専門の講師とともに調理技術のサポートをします。



各種料理教室講師（健康料理教室・伝統食料理教室・親子料理教室など）

食進会主催の料理教室は、毎月のテーマに沿った献立が考えられていてリピーターやお申し込みが殺到するほど人気のある教室です。



研修会・自主研修会

年4回、市職員による研修会と毎月の自主研修を行っています。

乳幼児健診・母親学級での試食レシピ提供

妊婦の方や乳幼児健診に来られた保護者に試食やレシピを提供し、子どもの食事に関するアドバイスをしています。

ご存知ですか わたしの街の食進会

食生活改善推進会（食進会）は、地域の食生活改善や健康づくりを推進するボランティア団体です。

『私達の健康は私達の手で』のぼろ健康寿命、つながり郷土の食々をスローガンに地域の皆さんに向けてさまざまな食育活動を行っています。

会員について

45名が活動中

Voice 会員の声

うきは市の栄養士の先生から理論的なことを学ぶことができ、知識を得ることが出来ました。

食進会会員としての活動は、自分自身のためにもボランティアとして地域のためにもとても役立ちます。

自分の食生活を振り返ることで、より健康的な生活が送れるようになります。また、仲間と出会うことにより、楽しい時間が過ごせます。



重富会長

「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに、地域住民、家族、自身の健康づくりのための事業を行っています。

健康料理教室、親子料理教室、こどもクッキング、各自治協議会での料理教室、千年子どもひろばでの調理教室、また、うきは市保健課主催の健診のお手伝いなど様々な活動とあわせ、市民の皆様の健康増進につながることを願って活動を展開しています。

受賞歴

平成 19 年度 福岡県歯科医師会「お口の健康に関する料理レシピ コンテスト」最優秀賞

平成 21 年度 栄養関係功労者 福岡県知事表彰

平成 25 年度 栄養関係功労者 厚生労働大臣表彰



いわしのポテト巻き

食進会の会員として地域の食・健康の輪を広げていきませんか？

食生活改善推進員養成講座

食・健康に関することを学び
地域に貢献したい

退職後の生きがいづくり

活動を通して地域と
つながりたい

どんなきっかけでも大歓迎！

おおむね 70 歳以下で修了後に会員として活動に参加できる方

健康 生活習慣病(高血糖、高血圧、脂質代謝異常など) 食事バランス 妊婦・乳幼児の食事
食品衛生(食中毒など) 運動 基本的な調理操作 などを学ぶことができます！

詳しくは広報うきは 5 月号に掲載予定

食生活の改善は、なかなか一人では実行しにくいものです。

多くの情報が飛び交う現在、食生活の改善には正しい知識が必要です。“食”と“健康”という誰もが考える身近な話題を会員の皆さんが「家族」、「お隣さん、お向かいさん」に伝えることで食生活を見直すキッカケとなります。

★自分の健康は自分で守り、家族の健康は家族で守り、そして地域の健康づくりにつなげましょう。