

自分時間で食や栄養の学びを深める
食を通じて地域でつながる仲間づくり

3年に1回の
受講チャンス!

おとなの食育 6日間セミナー

食生活改善推進員 養成講座



6日間
コース

10/10(金)・20(月)・27(月)

11/13(木)・21(金)

12/ 1(月) 各日 10時～15時30分

各日程の詳しい内容は、裏面をチェック!

栄養と健康について、講義や実習でじっくり楽しく学べる講座

会 場：ふじみ野市保健センター（福岡1-2-5 総合センター「フクトピア」内）

対 象：市内在住で、食や健康に関心のある方（全日程参加できる方を優先）

参加費：1,800円（テキスト代、調理実習費3回分を含む）

定 員：24名(抽選) ※申込者全員に、9/26(金)までに抽選結果を郵送します。

申 込：9/19(金)までに **ウェブフォーム** か **電話**で申し込む

申込・問合せ

ふじみ野市保健センター 地域健康支援係

☎ 049-262-9040

《お願い》電話回線に限りがあるため、可能な限り
ウェブフォームでの申し込みにご協力をお願いします。

お申し込みは
こちらから↓



各日の詳しい内容

【午前】10時～12時 【午後】13時30分～15時30分(予定)

日程	10/10 (金)	午前	開講式、講話	食と健康でつながる「食改さん」とは？	
		午後	講話	食の安全と衛生管理のポイント	
	10/20 (月)	午前	講話	わたしの健康 市の健康 ～生活習慣病に注目!～	
		午後	講話、実習	おいしい調理のためのコツ	
	10/27 (月)	午前	調理実習	自分サイズのバランス食を実践! (生活習慣病予防)	
		午後	ワーク	地域の食を知る ～わが街の食でつながろう①～	
	11/13 (木)	午前	調理実習	フレイル予防の食事(介護予防)	
		午後	講話	ふじみ野元気・健康プラン ～食育について考えよう～	
	11/21 (金)	午前	運動実技	食べる&動くが健康の基本! 運動ではじめる体づくり	
		午後	ワーク	地域の食を広げる ～わが街の食でつながろう②～	
	12/1 (月)	午前	調理実習	こどもの食育	
		午後	修了式	6日間のまとめ	

持ち物

- 受講決定通知、参加費 1,800円(初日に集金)、
 筆記用具、テキスト(初日に配布)、昼食(時間内に外出も可)
 ※ 調理実習時・・・エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク
 ※ 11/21(金)は、動きやすい服装と運動靴でご参加ください。



講座の修了後は・・・

食改さんとして地域の食育に参加しませんか？

食生活改善推進員(通称:食改さん)とは？

食育活動を通じて市民の皆さんの健康づくりをお手伝いするボランティアです。
 こどもから大人まで、幅広い世代の健康につながる食生活を広めることを目指しています。
 楽しく学んで、実際に作って、食べて、納得して実践! のステップを大切に、ふじみ野市では現在33名の食改さんが活動しています。地域や家庭で食の楽しさや大切さを伝える仲間を心待ちにしています!



もっと詳しく「食改さん」について知りたい方は・・・

右記の二次元コードから市ホームページをご覧ください。
 (講座の申込ページにも、こちらからアクセスできます)

