

食育や健康づくりに興味のある方 回覧

～自分やご家族、地域の健康について、一緒に考えてみませんか？～

2019年度食生活改善推進員等養成講座

受講生を募集します！



バランスのよい毎日の食事が健康づくりにつながります。おいしく、たのしく、健康づくりをするための「食」について、講義や献立作成、調理実習を通して一緒に学びましょう。

日 程

2019年5月21日（火）から 9月26日（木）まで
全10回 （詳細な日程は裏面参照）

講座を7回以上受講された方には修了証をお渡しし、地域での食育や健康づくりのボランティアとして活動していただけます。

場 所 ○ 藤沢市保健所

対象者 ○ 市内在住で、食育や健康づくりに関心・意欲があり講座修了後に実践活動ができる方

定 員 ○ 30名（定員になり次第締め切ります）

内 容 ○ 栄養・食生活と健康づくりに関する知識や技術の習得
※講義・調理実習

講 師 ○ 管理栄養士・保健師・食品衛生監視員等

費 用 ○ 2000円程度（調理実習材料費・テキスト代）



《お申し込み》

4月17日（水）午前9時から 定員に達するまで

《お問い合わせ》

藤沢市保健所 健康増進課

電話 0466 (50) 8430

FAX 0466 (28) 2121



2019年度 食生活改善推進員等養成講座 日程表

	日 程	テーマと内容	場 所
1	5月21日(火) 9:30~12:00	①藤沢市の健康づくりについて(総論) ②活動紹介 ③グループワーク	藤沢市保健所 3階 大会議室
2	5月28日(火) 9:30~12:00	藤沢市の健康づくりについて(各論) ・疾患の基礎知識 ・生活習慣病の発症予防・重症化予防のために①	3階 大会議室
3	6月4日(火) 9:30~12:00	①生活習慣病の発症予防・重症化予防のために② ②グループワーク	3階 大会議室
4	6月20日(木) 9:00~12:00	①第2次藤沢市食育推進計画について ②食事バランスガイドの活用について ③栄養表示・加工食品・外食 ④おいしくバランスのとれた食事 ・献立の立て方 ・食品成分表の使い方	3階 研修室
5	7月4日(木) 9:30~13:00	①食品衛生・食中毒予防《講義》 ②主食・主菜・副菜のそろった食事づくり 《調理実習(健康増進課献立)》	3階 研修室 および 栄養実習室
6	7月18日(木) 9:30~11:30	グループワーク《献立作成》	3階 研修室
7	8月27日(火) 9:30~12:30	①藤沢市食生活改善推進団体の活動について ②対象者にあった食事づくりⅠ 《調理実習(四ツ葉会献立)》	3階 研修室 および 栄養実習室
8	9月5日(木) 9:30~11:30	グループワーク《献立作成》 《まとめと発表の準備》	3階 研修室
9	9月20日(金) 9:30~13:00	①対象者にあった食事づくりⅡ《調理実習》 ②グループワーク《まとめと発表》	3階 小会議室 および 栄養実習室
10	9月26日(木) 10:00~12:00	①修了式 ②これからの地域活動組織に向けて	3階 研修室

※1~3回目は、「健康づくりサポーター養成講座及び健康普及員養成講座」と合同で行います。

1~9回目の講義のうち7回以上出席された方に、10回目の講座にて修了証を授与します。

◆持ち物：筆記用具、テキスト(実習はエプロン、三角巾、ふきん3枚)

◆費用：2,000円程度(テキスト代、調理実習材料費、詳しくは講座の中でお知らせします)