

令和8年度受講生募集！

食生活改善推進員



養成講座

募集内容

食や健康について学び、自分や家族、地域の方々の健康づくりのために食のボランティアとして活動して下さる方を養成します

◆対象◆

- ・市内在住で食と健康に関心がある方（年齢、性別、調理経験は問いません）
- ・講座を20時間以上出席できる方
- ・養成講座終了後に、食生活改善推進員として地域のボランティア活動に参加できる方（年会費 1,000 円）。

◆定員◆

- ・20名（先着順）

◆参加費◆

- ・無料（別途テキスト・資料代として 1,750 円、調理実習時に材料代として各回 500 円）

◆申込み期間◆

- ・令和8年6月15日（月）～令和8年7月17日（金）

◆申し込み方法◆

- ①電話または健康づくり課（中央保健福祉センター5階）窓口へ
- ②佐世保市オンライン申請システム

URL: <https://ttzk.graffer.jp/city-sasebo/smart-apply/apply-procedure-alias/r8shokukai-onlineshinsei>

二次元コード:



食生活改善推進員とは

食生活を中心とした健康づくりを地域の方々と一緒にすすめているボランティア団体に所属しており、「食改さん」「食育アドバイザーとも呼ばれます。全国で約10万人、佐世保市内で124人の会員が料理教室を開催したり、食育イベントや講話などの食の啓発活動をされています。

※日程表は、裏面をご覧ください

<お申し込み・お問い合わせ>

佐世保市役所 健康づくり課 管理栄養士
電話 25-9826
Fax 24-1346

令和8年度 食生活改善推進員養成講座日程

	日時・場所	午 前	ポイント	午 後	ポイント
①	8月4日(火) 10:00~15:00 中央保健福祉センター 6階研修室2	●開講式 【講話】 ○食改さんの活動について	1	【講話】 ○栄養・調理の基本の「き」 ○食品衛生	2
②	8月18日(火) 9:30~15:15 中央保健福祉センター 6階栄養実習室・研修室2	【調理実習】 (9:30~12:30) ○楽しく・おいしい食事 (調理実習の基本)	3	【講話】 (13:15~15:15) ○バランスのとれた食事 ○何をどれだけ食べたらいいの?	2
③	8月25日(火) 9:30~11:30 中央保健福祉センター 6階研修室2	【講話】 ○食生活の現状と課題 ○年代別の食育	2		
④	9月2日(水)~16日(水) 14:00~16:00 各地区コミュニティセンター			【調理実習】 ○各地区研修会へ参加	2
⑤	9月17日(木) 14:00~16:00 中央保健福祉センター 6階運動実習室			【運動実技】 ○楽しく身体を動かそう!	2
⑥	10月1日(木) 14:00~16:00 中央保健福祉センター 8階講堂			【講演会】 ○医師講話 (生活習慣病と運動による 健康障害の予防)	2
⑦	10月22日(木) 14:00~16:00 中央保健福祉センター 8階講堂			【講演会】 ○歯科講話	2
⑧	10月29日(木) 14:00~16:00 中央保健福祉センター 8階講堂			【講演会】 ○医師講話 (健康づくりと休養)	2
⑨	11月4日(水) 10:00~16:00 中央保健福祉センター 6階栄養実習室・研修室1	【調理実習】 (10:00~13:00) ○メタボ予防の食事	3	【講話】 (14:00~16:00) ○生活習慣病の概要と 予防のポイント ○生活習慣病予防のための食事	2
⑩	11月11日(水) 13:00~15:00 中央保健福祉センター 6階研修室1			【講話】 ○食品表示と食環境 ●修了式〔修了証書授与〕	1