

令和6年度 食のボランティア

「食改さん養成講座（宇久）」

（食生活改善推進員）

受講生募集！

自分と家族、それから地域の健康のために



食べることについて学んでみませんか？

地域の方々と交流し、
一緒に活動したい♪

高齢者の方の食事の
サポートをしたい！

メニューのレパート
リーが増えた！

包丁の使い方、ご飯の炊
き方、みそ汁の作り方、
ぼちぼち頑張ります！
（男性受講者の声）

子どもたちへの
食育活動をしたい！

～ 先輩受講者の声 ～

●期 間 令和6年8月9日（金）～令和6年11月26日（火）
（全13日間） ※くわしくは、この中の日程表をご覧ください

●会 場 宇久保健福祉センター・その他（各地区の公民館など）

●対 象 宇久地区在住で食と健康に関心があり、28時間の講座中20時間以上出席できる方。

修了後、食改さん（食生活改善推進員）として宇久地区のボラン
ティア活動に参加できる方。

●定 員 1～3名ほど（先着順）

●参加費 無料（別途テキスト・資料代として1,250円）
（調理実習時、材料代の一部として各回300円）

●お申込み方法

令和6年6月17日（月）～令和6年7月19日（金）まで
電話 または 直接宇久保健福祉センター窓口へ



<お申し込み・お問い合わせ>

佐世保市宇久保健福祉センター 管理栄養士

電話 57-2460

Fax 57-2476

令和6年度 食生活改善推進員養成講座日程（宇久）

	日 程	午 前	ポイント	午 後	ポイント
①	8月9日（金） 10：00～15：00 宇久保健福祉センター	●開講式 TV会議 【講話】 ○食改さんの活動について	1	【講話】 TV会議 ○栄養・調理の基本の「き」 ○食品衛生	2
②	8月19日（月）～ 11月25日（月） の期間中に1回	【実習】 ○楽しく体を動かそう！ （宇久保健福祉センター等で実施している運動教室に参加）			1
③	養成講座の期間中に1回	【調理実習】 食改活動に参加			2
④	8月21日（水） 13：15～16：00 宇久保健福祉センター			【講話】 TV会議 ○食生活の現状と課題 ○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	3
⑤	9月11日（水） 14：00～16：00 宇久保健福祉センター			【調理実習】 ○食改研修会に参加	2
⑥	9月24日（火） 10：00～12：00 宇久保健福祉センター	【講話】 TV会議 ○年代別の食育 ○食品表示と食環境	2		
⑦	10月3日（木） 14：00～16：00 宇久保健福祉センター			【講演会】 TV会議 ○医師講話 （生活習慣病予防について）	2
⑧	10月8日（火） 10：00～12：00 宇久保健福祉センター	【調理実習】 ○低栄養予防（高齢者） の食事 ※いきいき元気①に参加	2		
⑨	10月17日（木） 14：00～16：00 宇久保健福祉センター			【講演会】 TV会議 ○医師講話 （心の休養について）	2
⑩	10月22日（火） 10：00～12：00 宇久保健福祉センター	【講話】 ○介護予防と口腔ケア ※いきいき元気②に参加	2		
⑪	10月29日（火） 14：00～16：00 宇久保健福祉センター			【講演会】 TV会議 ○歯科講話	2
⑫	11月19日（火） 14：00～16：00 宇久保健福祉センター			【講演会】 TV会議 ○食育講演会 （食育実践者研修会）	2
⑬	11月26日（火） 10：00～15：00 宇久保健福祉センター	【講話】 TV会議 ○バランスのとれた食事 ○何をどれだけ食べたら いいの？	2	【講話】 TV会議 ○これからの健康づくりの ために ●修了式〔修了証書授与〕	1



この講座は、講話や実習など13日間の日程で実施されます。おおむね20ポイント（時間）の受講で修了となりますが、できるだけ全ての日程に参加してください。

マスクをご持参いただき、必要に応じて着用をお願いします。

ご質問やご不明な点がございましたら宇久保健福祉センターへおたずねください。



※本講座を修了した方は次年度から佐世保市食生活改善推進協議会に所属し、食改さんとして活動していただきます。

（年会費 1,000 円）

ご存じですか？

佐世保市の食改さん （食生活改善推進員）



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です。「ヘルスマイト」「食育アドバイザー」とも呼ばれ、全国で約12万人、佐世保市内157人の会員が健康づくりのための食の普及活動（調理実習や講話など）を行っています。

こんな活動をしています

小・中学校・公民館などからの依頼による料理教室、食生活改善のための料理教室（減塩など）や講話の開催、郷土料理の伝承、市が開催する料理教室やイベントへの協力など…。