

「食生活改善推進員養成講座」

宇久地区受講生募集！

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（しょくかい）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142人の会員が活動されています。

<活動例>

- ・学校やコミュニティーセンター等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

食生活について学び、

自分や家族、地域の方々の健康づくりのために活動してみませんか？



受講者の声

- ・自分の食生活を見直すために受講しました。
- ・子どもの食育活動やお母さん向けの食育講座を開きたいです。
- ・高齢者にもわかりやすい食生活を共に考えたい。

募集内容

- 期 間 令和7年8月5日（火）～11月25日（火）（全13日間）
※くわしくは、裏面の日程表をご覧ください
- 会 場 宇久保健福祉センター・各地区公民館等
- 対 象 宇久地区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）
実施講座中20時間以上出席できる方
- 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1,750円）
（調理実習時に材料代として各回500円）
- お申込み方法 令和7年6月16日（月）～7月15日（火）
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



※講座修了後は、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していただきます（年会費1,000円）。

<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 24-1111（代表）内線5535
Fax 24-1346

令和7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5日（火） 10：00～15：00	●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6日（水）～ 11月21日（金） 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	8月19日（火） 13：15～15：15			【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
④	8月29日（金） 10：00～12：00	【講話】 TV会議 ○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		
⑤	9月18日（木） 9：00～12：00	【調理実習】 ○食改研修会に参加	3		
⑥	9月30日（火） 13：15～14：15			【講話】 TV会議 ○食生活の現状と課題	1
⑦	10月7日（火） 10：00～12：00	【講話】 ○介護予防と口腔ケア ※いきいき元気食事づくり 教室①に参加	2		
⑧	10月9日（木） 14：00～16：00			【講演会】 TV会議 ○医師講話 （生活習慣病と運動による 健康障害の予防）	2
⑨	10月16日（木） 14：00～16：00			【講演会】 TV会議 ○医師講話 （健康づくりと休養）	2
⑩	10月21日（火） 9：00～12：00	【調理実習】 ○低栄養予防（高齢者） の食事 ※いきいき元気食事づくり 教室②に参加	3		
⑪	10月23日（木） 14：00～16：00			【講演会】 TV会議 ○歯科講話	2
⑫	11月17日（月） 14：00～16：00			【講演会】 TV会議 ○食育講演会 （食育実践者研修会）	2
⑬	11月25日（火） 10：00～15：00	【講話】 TV会議 ○年代別の食育 ○食品表示と食環境	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