

令和4年度

岩沼市食生活改善推進員 養成講座を開講します！

食生活改善推進員とは・・・

「食改さん」や「ヘルスマイト」と呼ばれて親しまれており、たくさんの仲間とともに、各地域で市民の食生活改善を中心とした健康づくりのためのボランティア活動で活躍しています。

○地域での主な活動

- ・健康づくりのための料理講習会の開催
- ・周りの方への健康づくりに関する話題提供

○市の食育推進事業への協力（イベントでの試食提供等）

私たちと一緒に
活動しませんか！



【講座内容】

期 間：令和4年7月～11月（全5回）

1回目：7月27日(水)	2回目：8月24日(水)
3回目：9月14日(水)	4回目：10月26日(水)
5回目：11月30日(水)	

内 容：健康づくりのための食生活や運動等の基礎から最新情報の学習など（調理実習、講話、軽運動等）

対 象：市民で、健康づくりに関心があり、食生活改善推進員としてボランティア活動を行う意欲のある概ね65歳までの方（男女問いません）

募集人数：定員20名

受講料：1,000円（調理実習費のみ。教材費等は市で負担します。）

申込方法：下記担当まで、お電話でお申込みください。

申込締切：令和4年6月30日（木）

担 当：岩沼市健康福祉部健康増進課 門馬
問合せ：0223-23-0410