

令和7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「ヘルスメイト」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7年7月～12月（全6回）

1回目：7月23日(水)	2回目：8月26日(火)
3回目：9月9日(火)	4回目：10月30日(木)
5回目：11月10日(月)	6回目：12月4日(木)

場 所：保健センター

内 容：健康づくりのための食生活、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：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70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7年6月27日（金）

担 当：岩沼市健康福祉部健康増進課 門馬
問合せ：0223-23-0410