

# 食生活改善推進員さん大募集

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、家族から地域の人の食生活改善や健康づくり活動を推進する健康づくりボランティアです。

## こんな方にピッタリ

- ◆ 食えること、料理に興味がある
- ◆ 自分、家族、周囲の人を健康にしたい
- ◆ 食の大切さを学びたい
- ◆ 地域との交流や活動をしたい
- ◆ 楽しい活動がしたい



## 食改さんになるには

下記の日程で実施する「養成講座」に参加し、食事や健康づくりに関する講習や調理実習を受けると、食生活改善推進員として活躍していただけます。

- ◆ 日程…7/23(水)～9/24(水) 毎週水曜 全9回 ※8/13はお休みです
- ◆ 時間…基本 9:30～11:30 / 調理あり 9:30～13:30
- ◆ 場所…池田保健センター2F 会議室 / 1F 調理室
- ◆ 費用…無料 \*調理実習の日は材料代として1回 300円を収集します。

## こんな活動をしています

- ◆ 幼稚園・保育園で園児とクッキング
- ◆ 中学校・高校で食育や調理実習
- ◆ 男の料理教室や高齢者サロン
- ◆ 地域のイベントへの参加（オリーブ収穫祭など）
- ◆ 研修会（減塩や骨粗鬆症予防など）



**あなたも食生活改善推進員になって、健康の輪を広げましょう！**

興味のある方は、地域の食生活改善推進員 又は、事務局までご連絡ください。  
申込締切 6月30日（月）