

水俣市食生活改善推進員養成講座

「フレッシュアップ講座」

参加者募集中！！！！

食生活改善推進員は全国で約20万人の仲間と「**私達の健康は私達の手で**」をスローガンに、食を通じたボランティア活動を行っています。

(水俣市では減塩活動や離乳食教室や男性料理教室のお手伝いなど様々な活動を実施しています！！)

水俣市在住の方で健康づくりや料理、そしてボランティアに関心のある方、まずは自身の健康のため、そして家族や地域の人々の健康のために、一緒に楽しく学んでみませんか？

これからも健康でいきいきと過ごすために、お友達を誘ってぜひご参加ください。

- ★日程 全7回 ※チラシ裏面をご参照ください
- ★時間 毎回9時30分～ ※変更する場合あり
- ★場所 もやい館3階会議室・調理室他
- ★参加費 無料
- ★定員 20名
- ★申込締切 7月31日(水)
- ★申込・問い合わせ先

いきいき健康課健康推進係

62-3028

©日本高血圧学会 減塩啓発キャラクター

よ しょ
良塩くん®



「フレッシュアップ講座」

日程（予定）

| 回数 | 日程 | 内容 |
|----|----------------------|-------------------------------------|
| 1 | 令和元年 8月23日 (金) | ・開講式 ・講話 「水俣市の健康状態と健康づくりについて」 |
| 2 | 9月27日 (金) | ・講話 「健康づくりのための食生活①」 ・調理実習 |
| 3 | 10月18日 (金) | ・講話 「身近にできる運動で健康づくり」 ・運動実習 |
| 4 | 11月22日 (金) | ・講話 「食品衛生と食の安全」 ・調理実習 |
| 5 | 12月20日 (金) | ・熊本県環境センターにて環境学習 |
| 6 | 令和2年 1月24日 (金) | ・講話 「健康づくりのための食生活②」 ・調理実習 |
| 7 | 2月28日 (金) | ・水俣市の食生活改善推進員の活動について ・閉講式（修了証交付） |

©日本高血圧学会 減塩啓発キャラクター

みんなで楽しく

食生活について学ぼう♡

うすあ人®



良塩くん®