

受講生募集！

食生活改善推進員養成講座開催

健康ポイント対象事業 真室川町福祉課

真室川町では、食を通して地域で健康づくりを推進していただく食生活改善推進員の養成を行っております。

食と健康に感心のある方、仲間と共に健康づくりについて学び、身近なところから健康づくりについて考えてみませんか。

対象者：健康や食生活に興味がある方
受講後食生活改善推進員として活動できる方

開催日：6月20日(木)、7月 2日(火)、7月12日(金)
7月19日(金)、8月 2日(金) ※5日間

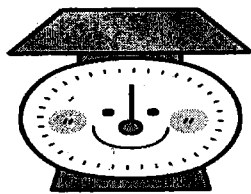
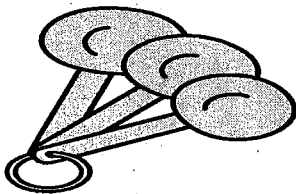
開催時間：9時30分～14時
開催場所：総合保健施設(町立病院続き)
受講料：無料

内容：健康や食生活に関する講話
料理の基本、栄養バランスのとれた食事の調理実習
手軽にできる運動 等

など様々な内容を通し、楽しみながら健康や食生活を学びます。

※講座修了者には、修了証を交付します。

○申込み締切り：6月 6日(木)



「食生活改善推進員」とは？
「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食事などの生活習慣について学んだことを自ら実行し、さらに家族やご近所、お友達へと健康の和を広げるボランティア活動をしています。
現在町の会員は60名ほどですが交流活動も含め楽しく活動しています。

【申し込み・問い合わせ】

真室川町福祉課保健師 庄司 佐藤 大場 (Tel62-3436)