

✿受講生募集✿

# 食生活改善推進員養成講座開催

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。

食と健康に関心のある方、仲間と共に健康づくりについて学びませんか？

「自分の健康は自分で守る」ため様々な活動を行っています。

対象者：これまでに養成講座を受講したことがない方  
受講後に食生活改善推進員として活動できる方

開催日：6月10日（水）、6月24日（水）、7月8日（水）、  
7月22日（水）、8月5日（水） ※計5回

時間：9時30分～14時

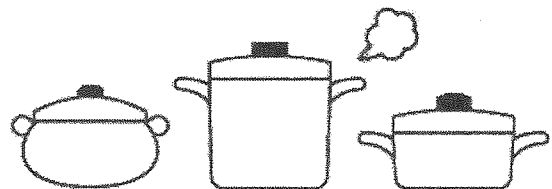
場所：総合保健施設2階研修室

受講料：無料

内容：健康や食生活に関する講話  
調理実習

手軽にできる運動 等

申し込み締め切り：5月27日（水）



## 食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」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、お友達へと健康の輪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55名で交流活動を含めて楽しく活動しております。



【申し込み・お問い合わせ】

真室川町福祉課 健康係（TEL:62-3436）