

しょくすい

『食推さん』を知っていますか？

「食推さん」とは、「私達の健康は私達の手で～のばそう健康寿命つなごう郷土の食～」をスローガンに、生涯における「食をとおした健康づくり」につながる活動を行っているボランティア団体です。

「食推さん」・「ヘルスマイト」と呼ばれています。

市内では
101人が活動中！

食推さんはこんな活動をしています！

●親子食育教室●



小学校で児童と保護者に調理体験会を開催しています。

●地域伝達講習会●



地域の集まりに出向き、減塩や健康維持に役立つ献立を伝えたり、調理実習を行っています。

●会員研修●



健康的な食生活についての会員研修を行っています。

●イベントでの試食提供●



さまざまなイベントで健康に良いメニューを考案し、紹介しています。

食推さんの活動に興味のある方は、裏面の「令和6年度食生活改善推進員養成講座」の案内をご確認ください。



令和6年度



食生活改善推進員養成講座

受講者大募集!!!

料理が苦手な方、男性也大歓迎！
あなたも食推さんになりませんか？
詳しくは裏面をご覧ください



【対象】

- ・食をとおした健康づくりに興味がある三原市にお住いの方
- ・講座に5回以上出席できる方
- ・講座修了後に食生活改善推進員協議会に入会し、ボランティア活動をする意思のある方

【日程・内容】

①	7月17日(水)	開講式、医師講演(生活習慣病予防)
②	7月31日(水)	講義(バランスの良い食事)(献立作成)
③	8月21日(水)	講義(食品衛生)、運動実習
④	9月18日(水)	調理実習(生活習慣病予防)、グループ学習
⑤	10月30日(水)	調理実習(介護予防)、グループ学習
⑥	12月11日(水)	調理実習(グループ献立)、修了式

※日程、内容、会場は変更する場合があります。

【時間】 10時～15時

【会場】 本郷保健福祉センター(三原市本郷南5-23-1)

【受講料】 無料(調理実習があるときは、米1/2合を持参)

【定員】 20名(先着)

【募集締切】 令和6年6月21日(金)まで

【お申込み】

電話 または 専用フォーム からお申込ください。

(1) 電話 → 保健福祉課 0848-67-6053

(2) 専用フォーム → <https://logoform.jp/form/UQ6D/534038>

専用フォーム
二次元コード

