

無料

令和7年度

受講者募集

食生活改善推進員養成講座

しよっかい

食生活改善推進員会（食改さん）とは、食を通じて家族や地域の方々の健康をつくるボランティア団体です。



○対象

外ヶ浜町にお住まいで修了後は食生活改善推進員として活動できるかた
※修了には15時間以上の受講が必要ですが、欠席等で満たない場合には別途対応します。

○日時

6/19(木)、27(金)、7/11(金)、
7/17(木)、8/1(金)、8/8(金)

9:30~14:00※

※6/27(金)は12:10、7/11(金)は12:40終了予定

○会場

アピオあおもり(青森市中央3丁目17-1)

総合福祉センターなどわーる ※8/8のみ

○内容

チラシ裏面をご覧ください

申込先 外ヶ浜町役場 福祉課 ☎22-2941
締切 6月11日(水)まで

お申込みされたかたには、6月中旬までに詳細な御案内を郵送します。

本講座は、青森市、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村の5市町村が連携して進めている「青森圏域連携中枢都市圏」の取組です。



青森都市圏 ONE TEAM

講座内容

日にち	内容	講師
6/19(木)	開講式 オリエンテーション 講義 「ボランティア活動って難しい？」 講義 「あなたの地区の“食改さん”を紹介します」 講義 「管理栄養士がざっくり解説“健康日本21”」 講義 「目で見て体験 正しい手洗い」	健康づくり推進課 管理栄養士 各市町村担当者 健康づくり推進課 管理栄養士 健康づくり推進課 管理栄養士
6/27(金)	講義 「1か月で手に入れる目指せ健康ボディ」 講義、演習 「今日から始めよう 1日10分プラス運動」	健康づくり推進課 管理栄養士 スポーツ推進委員 健康づくり推進課 保健師
7/11(金)	講義 「お口の健康～歯周病の予防と対策～」 調理実習① 「たっぷり野菜で健康ビタミンごはん」	歯科衛生士 健康づくり推進課 管理栄養士
7/17(木)	講義 「ポイントおさえて楽々減塩」 調理実習② 「無理なくたんぱく質がとれるワザありレシピ」 医師会健康教室 CKD:慢性腎臓病「血压管理と塩分制限と感染予防と」	健康づくり推進課 管理栄養士 青森市医師会
8/8(金)	健康づくりに関する勉強 調理実習ほか 閉講式 ※講義内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。	外ヶ浜町役場 福祉課 管理栄養士