

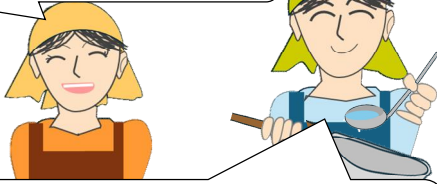
無料

# 令和8年度 受講者募集 食生活改善推進員養成講座



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。

養成講座の調理実習は  
家庭でも作りやすいレシピが多いわ



料理が苦手でも、みんなで作るから大丈夫!  
試食もするので、減塩料理を実際に食べて、  
味わえます

食や健康に関する講義もいろいろあって  
家族の健康にも役立ちそう!

減塩

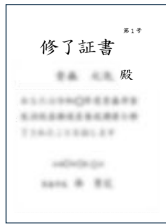
運動

生活習慣病予防



1 2  
3 4

修了証書



講座終了後は、「食改さん」に入会して、自分の興味  
ある活動に参加するので、無理なく活動できますよ

講座の申し込みは、**6月5日(金)まで**に  
お電話でどうぞ!



【申込・問合せ先】

外ヶ浜町役場  
福祉課

☎0174-22-2941



○対象:青森市及び東津軽郡の町村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: 6/16(火)、23(火)、7/3(金)、7/16(木)、7/30(木)、8/4(火)  
9:30~14:00 ※6/23(火)は12:10、7/30(木)は12:00終了予定

○定員: 20名程度

○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 ※8/4のみ

○内容: チラシ裏面をご覧ください

※お申込みされたかたには、開催前日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
6/16(火)	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？」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義 「あなたの地区の“食改さん”を紹介します」	各市町村担当者
	講義、演習 「野菜摂取量をチェックしてみよう」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義 「保健師がざっくり解説“健康日本21(第三次)”と 青森圏域の健康課題について」	健康づくり推進課 保健師
6/23(火)	講義、演習 「毎日続けよう 1日10分プラス運動」	健康づくり推進課 保健師 スポーツ推進委員
	講義 「目で見て体験、正しい手洗い」	健康づくり推進課 保健師
7/3(金)	調理実習① 「たっぷり野菜で健康ビタミンごはん」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義 「1か月で手に入れる 目指せ健康ボディ」	健康づくり推進課 保健師
7/16(木)	講義 「ポイントおさえて楽々減塩」	健康づくり推進課 管理栄養士
	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」	
	講義 「カロリー計算してみよう」	
7/30(木)	講義 「お口の健康～歯周病の予防と対策～」	健康づくり推進課 保健師
	調理実習③ 「わたしの地域のうまいもん集合レシピ」	健康づくり推進課 管理栄養士
8/4(火)	講義 「食品表示の見方」	外ヶ浜町役場 福祉課 管理栄養士
	調理実習④ 「旨くて上手い あぶらひかえめレシピ」	
	閉講式  入会手続き等	