

あなたもできる！ 食生活改善・健康なまちづくり

～ 令和7年度 食生活改善推進員養成講座～

地域ボランティアとして、食生活を通じた健康づくりの活動や食育の普及活動を実践する「食生活改善推進員」を養成する講座です。食や健康に関する正しい知識を学び、地域で食のボランティア活動をしてみたい人を募集します。

日 時	主 な 内 容	講 師
① 9月30日（火） 13：15～15：45	・オリエンテーション ・食生活改善推進員の活動 ・「健康日本21（第三次）」	管理栄養士
② 10月7日（火） 13：15～15：45	・歯からの「食育」 ～健全な食生活は歯の健康から～ ・食生活の現状と課題	歯科衛生士 管理栄養士
③ 10月14日（火） 13：15～15：45	・「食事バランスガイド」の活用 ・食育の推進	管理栄養士
④ 10月21日（火） 13：15～15：45	・生活習慣病予防と食生活 ・健康づくりと身体活動（運動実技）	管理栄養士 健康運動指導士
⑤ 10月30日（木） 13：15～15：45	・こころとからだの健康づくり ・栄養素の基礎知識	管理栄養士
⑥ 11月6日（木） 10：30～13：00	・調理実習 「生活習慣病予防メニュー」	食生活改善推進員 管理栄養士
⑦ 11月13日（木） 13：15～15：45	・食品表示 ・フレイル予防のための食事	管理栄養士
⑧ 11月21日（金） 13：15～15：45	・食中毒と食品衛生 ～家庭における食中毒予防～ ・災害時の食への備え ・修了式	大阪府富田林保健所 食品衛生監視員 管理栄養士

日時・内容：上表のとおり

対 象：すべての日程に参加でき、修了後は食生活改善推進協議会に入会の
うえ、地域ボランティアとして食生活を通じた
健康づくりや食育の普及活動ができる市民

場 所：河内長野市立保健センター
(河内長野市木戸東町2-1・大阪南医療センター敷地内)

受 講 料：テキスト代 1,700円 調理実習材料費 500円

定 員：15名（先着順）

お 申 込 み：令和7年9月4日（木）から電話で保健センターへ
*市ホームページからもお申込み可

☎0721-55-0301



お申込みは
こちらから

