食の大切さ、たのしさを伝えませんか？

食生活改善推進員
養成講座

受講者募集

受講料無料
※テキスト代、送料は別途必要です

「食生活改善推進員（愛称ヘルスメイト）」は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域で食育啓発活動を進めている全国組織のボランティア団体です。

受　講　期　間

令和7年10月
～令和8年3月
（全10回、詳細は裏面参照）

受講内容

医師・保健師・管理栄養士などによる講話・調理実習等

（詳細は裏面参照）

募集対象

おおむね70歳までの福知山市民

募集人数

定員10人

※応募者が5人未満の場合は、実施しません。

※応募者多数の場合は抽選し、全員に通知します。

＜受講条件＞

・事前説明会（日時：9/30（火）13：30～　場所：ハピネスふくちやま2階）にご参加ください。日程が合わない人は申込時にお伝えください。

・受講修了後は、福知山市食生活改善推進員協議会に所属し、健康づくりの案内人「食生活改善推進員」として活動していただきます。

問合せ・申込先：福知山市健康医療課

TEL：0773-23-2788　　WEB：右の二次元コードより

申込フォーム

申込期限：令和7年9月26日（金）まで

食を通じた健康づくりのための知識・技術が学べます。

令和７年度
福知山市食生活改善推進員養成講座　日程

	実施日	場所	内容（テーマ）
1	10月8日（水） 9:00～12:00	ハピネスふくちやま	開講式・オリエンテーション 講話「食生活改善推進員活動の概要」 「福知山市のビジョン・高血圧制圧の取組」
2	10月15日（水） 9:00～12:30	ハピネスふくちやま	講話・調理実習 「健康日本21、福知山市健康増進計画について」 「食生活改善推進員の概要」
3	①10月15日（水） ②11月13日（木） ③12月　9日（火） いずれも13:30～15:00	ハピネスふくちやま	ハピネスふくちやまで実施する医師・歯科医師の健康教室①～③のいずれか1つ以上を受講
4	11月14日（金） 13:30～15:30	環境パーク	施設見学（現地集合・現地解散）
5	11月28日（金） 9:00～12:30	ハピネスふくちやま	講話・調理実習 「食事摂取基準」「食事バランスガイド」
6	12月18日（木） 9:00～12:30	ハピネスふくちやま	講話・調理実習 「食の安心・安全（食中毒予防・食品衛生の基礎知識）」 「食品成分表の使い方・栄養成分表示」
7	1月8日（木） 9:00～12:30	ハピネスふくちやま	講話・調理実習 「年代別の食育について」
8	1月22日（木） 13:30～15:00	ハピネスふくちやま	講話「おなかスッキリ教室　講話編」
9	2月16日（月） 13:30～15:00	武道館　柔道場	運動実践「おなかスッキリ教室　運動初級編」
10	3月2日（月） 9:30～12:00	ハピネスふくちやま	講話「健康づくり（たばこ・歯科・心の健康・嗜好品）」 閉講式・修了証書交付・まとめ

※受講時間の80%以上の受講者に対して、市長の修了証書を交付します。

※日時・場所・内容は変更になる場合があります。