

食生活改善推進員

通称「食改さん」募集！

食生活改善推進員(食改さん)は、食や健康について学びながら、こども料理教室の開催、野菜たっぷり健康料理の考案など、地域のみなさんに“食育”や食を中心とした“健康づくり”をすすめるボランティア活動を行っています。食改さんの仲間になって一緒に活動してくださる市民の皆さまを募集します！



食生活改善推進員活動スローガン

**私達の健康は
私達の手で**



食改さんとして活動するには？

雲仙市主催の養成講座(全7回)を受講した後、雲仙市食生活改善推進員連絡協議会の会員になり活動が始まります。講座では、食事バランスを考えた調理実習や運動の実践等を行いながら楽しく学びます！詳しくは裏面をご覧ください。



お問い合わせ・お申し込み：電話または二次元コードでの申し込み
雲仙市役所 健康づくり課 0957-47-7876(直通)



----- 切り取って、お申し込みください -----

氏 名

生年月日

昭和・平成

年

月

日

(

歳)

住 所

※講座日程が決まり次第
ご案内を送付します

電話番号

※日中連絡がとれる番号を
ご記入ください

食生活改善推進員養成講座について

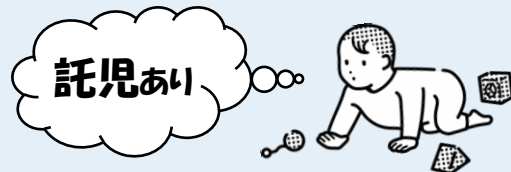


◆受講対象：雲仙市にお住まいの方
講座修了後、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

◆講座期間：7月から12月まで（全7回）＊1回約4時間(調理実習含む)の講座です

◆講座会場：千々石保健センター

◆参加費：無料



◆申込方法：雲仙市役所 健康づくり課 0957-47-7876 まで電話申し込み
または、二次元コードでの申し込み
または、お近くの食生活改善推進員までお知らせください。



※講座は7月から開催予定です。今年度講座の申し込み締め切りは、7月上旬を予定しています。
今年度講座開催途中のお申し込みの場合、講座への参加が来年度以降になることがあります。

〈受講者の声〉



人と会うことが少なくなっていた中での参加だったので、楽しく参加した。
学んだことを家族や地域の人に伝えていきたい。



初めはとても不安だったが、食をとりまく環境に至るまで学ぶことができた。
今までと比べ、野菜を工夫して食べるようになった。

〈会員からのコメント〉



食生活改善推進員だった祖母の影響でボランティア活動に興味があり、「食」について学びたいと思い養成講座を受講しました。講座は託児があるので子どもが一緒でも安心して受講でき、会員になってからの活動も、子どもと一緒に参加することもあります。

“自分にできることをできる時に”活動しているので、育児や仕事をしながら、無理なく参加できます。会員同士、楽しく和やかに学び合いながら活動中です！

吾妻支部 野間さん

〈お問い合わせ〉雲仙市役所 健康づくり課
雲仙市千々石町戊582(千々石総合支所1階) TEL 0957-47-7876 (直通)

健康づくり課 記入欄 ※これより下は記入しないでください

申し込み受付日

申込者への連絡 令和 年 月 日 担当者: