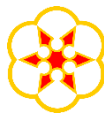


令和7年度 食生活改善推進員養成講座

受講生大募集



町の「食改さん」として、一緒に楽しく食育活動しませんか？

食生活改善推進員（通称：食改^{しょっかい}）とは…

「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、地域の皆さんの健康づくりのために活動を行っているボランティア団体です。
茨城町では令和7年8月現在で35名の方が活動しています！！



《 活動中の写真 》



こんな方にオススメ！

- ✿ 料理をすることや食べることが好きな方
- ✿ 地域のために活動したい方

- ✿ 自分や家族の健康を考えている方
- ✿ ボランティアに興味がある方

▶ 受講日程および内容

1	令和7年10月2日(木)	午前10時～正午	開校式・講話
2	11月7日(金)	午前9時30分～午後0時30分	講話・調理実習
3	11月26日(水)	午前9時30分～午後0時30分	講話・調理実習
4	12月11日(木)	午後1時30分～3時30分	運動実技
5	令和8年1月29日(木)	午前9時30分～午後0時30分	講話・調理実習
6	2月26日(木)	午前9時30分～正午	講話・交流会・閉講式

※ 講座内容は変更する場合がありますので、予めご了承ください。

※ 講座を5回以上、受講された方に修了証書をお渡しします。

※ お申し込みされた方に、詳細をお送りします。

- ▶ 会場 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」
- ▶ 対象者 養成終了後、令和8年度 食生活改善推進協議会に入会し、ボランティア活動に参加できる方（年齢制限：80歳未満）
- ▶ 定員 20名 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ▶ 申込期間 8月21日(木)～9月11日(木)
- ▶ 申込方法 下記の電話または窓口にてお申し込みください。

【申込・問合せ先】茨城町健康増進課 ☎029-240-7134

(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

参加費
無料

活動のご紹介♪



食改研修



免疫力アップレシピ



骨粗しょう症予防レシピ

年6回、会員の知識向上を目的とした講話と調理実習を中心とした研修会を実施しています。
研修テーマは生活習慣病予防や免疫力アップなどさまざまです。



伝達講習会とは町民の方を対象に食改さんが研修会で得た知識やレシピをさらに地域に広める活動です。

地域で料理教室をご希望の方は、近隣の食改さんや健康増進課にお気軽にご連絡ください!!



伝達講習会



町民祭



野菜350g計ってみましょう♪

展示ブースでは、
1日に必要な野菜350g
計測チャレンジを行っています。
みなさん野菜の量の多さに
驚いていました!

男性を対象とした
「簡単でおいしい健康食づくり」を
テーマに調理実習を行っています。

参加した方からは、
好評いただいています♪



メンズクッキング教室