回覧

平成28年度　食育セミナー　受講者募集

楽しく学べる♪ 食育講座

～健康づくり食生活推進員養成講座です～

自分のために・・家族のために・・食育に興味のある方・・春から何か始めようと思っている方、是非ご参加ください！！このセミナーは栄養の事だけでなく運動、歯科など健康づくり全般について学びます。みんなで楽しく学んでみませんか？

年間 9回

日　時	**5/19(木)・6/23(木)・7/21(木)・8/25(木)・9/29(木)** **10/20(木)・11/24(木)・12/15(木)・H29.1/19(木)** **9**時**30**分～**12**時頃
会　場	掛川市徳育保健センター（掛川市御所原9-28）
対　象	掛川市在住で食育、健康づくりや食生活推進員に興味のある方
定　員	**30**人
内　容	裏面の食育セミナー計画表をご覧ください
参加料	**2,000**円（年間）
問合・申込先	掛川市保健予防課　**TEL　23－8111　FAX　23－9555**
申込方法	電話またはFAXで申込み
申込期限	**4/1(金)～5/2(月)**　定員になりしだい〆切ります。
その他	食育セミナーの年間受講率の高い方（9回中7回以上受講）には修了証書を交付し、希望により次年度から健康づくり食生活推進員になることができます。

健康づくり食生活推進員とは？

通称“食推さん”

「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、「食」について学び、学んだことを料理教室やみそづくりを通して地域のみなさんに伝える活動をしています。

掛川市では現在152名の会員が活動しています。

掛川市食育キャラクター

“健康はなまるちゃん”

受講者の感想

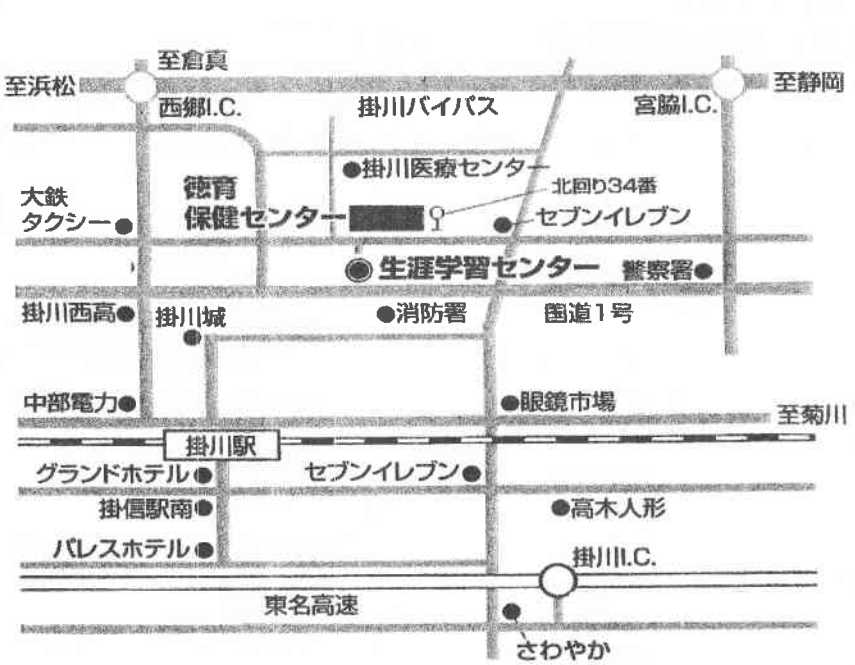
- ✿友達ができた
- ✿実習メニューが家族に喜ばれた
- ✿料理のレパートリーが増えた
- ✿食事のバランスを考える様になった

主催：掛川市　共催：掛川市健康づくり食生活推進協議会

平成２８年度　食育セミナー計画表

	月／日	曜日	講　義　内　容	調　理　実　習	講　　師
1	5/19	木	開講式、オリエンテーション 掛川市の保健行政、疾病状況		保健予防課保健師
2	6/23	木	栄養の基礎知識	◎調理の基礎（和食）	保健予防課栄養士
3	7/21	木	くらしの中の食品衛生	◎調味料の計算	保健予防課栄養士
4	8/25	木	食育を考えよう 子どもの食生活 －現状と問題点－	◎食育メニュー	保健予防課栄養士
5	9/29	木	食事バランスガイド 年代別食生活のポイント	◎バランスのよい食事	保健予防課栄養士
6	10/20	木	歯と健康-8020運動-		歯科衛生士
			健康と運動-体を動かそう-		健康運動指導士 露木裕子氏
7	11/24	木	メタボリックシンドローム予防 乳がんの自己検診法	◎持ち寄り会 (私のおすすめ献立)	保健予防課保健師
8	12/15	木	手づくりの味	◎みそづくり	健康づくり食生活推進員
9	H29 1/19	木	閉講式 健康づくり食生活推進員について 交流会（健康づくりの輪）	会食	健康づくり食生活推進員

※日程など変更になる場合があります。



＊交通手段＊

市内循環バス　北回り34番
「徳育保健センター前」で下車