

★～私たちの仲間になりませんか？～★

私たちは

食生活改善推進員（愛称：食改さん）です！

食生活を通して健康づくりをするボランティアです。

“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、地域で

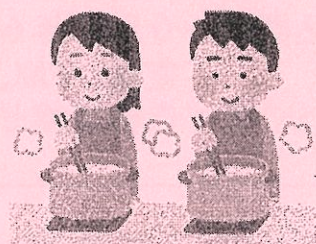
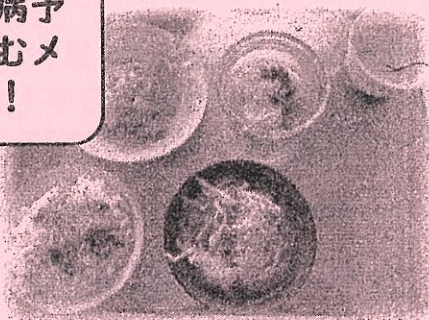
子どもさんからお母さん・お父さん方まで地域の皆さんを対象に食育活動をしています。

昨年度の新村地区食改さんの活動内容

「かみかみde生活習慣病予防」をテーマによく噛むメニューを作りました！



生活習慣病予防に向けた料理教室



防災料理教室

親子向け料理教室 など

参加者の方からは、

料理のやり方を知ることができました！

自宅でも作ろうと思います！ 楽しかったです！

といった感想をいただきました♪

この他にも・・・

会員自身の知識を高めるために、料理実習や学習会、研修会に参加し、みんなで楽しく活動しています♪

活動について詳しくはこちら→



「食改さん」になるには・・・

市で開催する「食生活改善推進員養成教室」を受講し修了すると、食生活改善推進協議会（食改）に入ることができます。

一緒に活動しましょう♪

今年は西部保健センター、または南部保健センターで受講できます！！

食改さんの新村地区内での活動については、お気軽に新村地区担当保健師(92-8001)にお問い合わせください♪

令和7年度

食生活改善推進員養成教室のご案内

松本市では、食生活を通して健康づくりを推進するボランティア「食生活改善推進員(以下、食改)を養成する食生活改善推進員養成教室「もっといきいき食と健康教室」を実施しています。

開催期間：8月から11月までの7回コース

時 間：南部会場 9時45分～11時45分

西部会場 13時30分～15時30分

(他会場へ振替えもできます)

対 象：松本市民の方で原則としてすべての日程に参加できる方

食生活改善推進協議会に入会意思のある方

定 員：各会場20名

参加費：無料

申込期間：令和7年6月5日(木)～7月6日(日)

電話、FAX、WEBいずれかの方法でお申し込みください

申 込 先：南部保健センター(電話27-3455、FAX27-3464)、WEB→



南部会場：南部保健センター 西部会場：西部保健センター
教室の日程

回	日程(会場)	回	日程(会場)
第1回	南部会場：8/8(金) 西部会場：8/5(火)	第5回	南部会場：10/7(火) 西部会場：10/10(金)
第2回	南部会場：8/20(水) 西部会場：8/19(火)	第6回	南部会場：11/11(火) 西部会場：11/12(水)
第3回	南部会場：9/19(金) 西部会場：9/17(水)	第7回	南部会場：11/19(水) 西部会場：11/21(金)
第4回	南部会場：9/30(火) 西部会場：9/24(水)		

※2会場とも同内容で実施します。

講座では、全7回にわたって食生活についての講義や調理実習を実施します♪

