

★～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、地域で子どもからお年寄りまで様々な方を対象に食育活動をしています。



この他にも・・・

会員自身の知識を高めるために、料理講習会や視察研修なども実施し、みんなで楽しく活動しています♪

さらに詳しい食改活動についてはこちらから



「食改」に入るには・・・

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）に入れます。一緒に活動しましょう♪



食改さんの島立地区内での活動内容等については、お気軽に

島立公民館 ☎ TEL 4 7 - 2 0 4 9 へお問い合わせください。

令和5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6回コース

時間：午後1時45分から3時30分まで

会場：南部保健センター、西部保健センターのいずれか

対象：市民で原則として全ての日程に参加でき、食生活改善推進協議会に入会の意志がある方

定員：各会場先着15名

参加費：無料

問い合わせ：松本市西部保健センター（TEL92-8001 FAX92-8006）

詳細は、令和5年7月号の広報及び市ホームページに掲載予定です。

内容

回	日程(会場)	主な内容	回	日程(会場)	主な内容
1	8/29(南)	・開講式	4	10/24(南)	・講話、実習
	8/28(西)	・講演「食と地域活動について」		11/1(西)	「日常生活の中に運動を」
2	9/19(南)	・講話「食改活動について」	5	11/10(南)	・講話「献立作成のポイント」
	9/29(西)	・講話、実習「減塩活動について」		11/17(西)	・実習「日々の食事を振り返ろう」
3	10/5(南)	・講話「生活習慣病予防の食事」	6	11/21(南)	・交流「食改の地区活動について」
	10/13(西)	・講話、実習「食品衛生について」		11/29(西)	・実習「郷土食」・閉講式

※日程及び内容は予定になります。詳細は、広報及びホームページに掲載予定です。

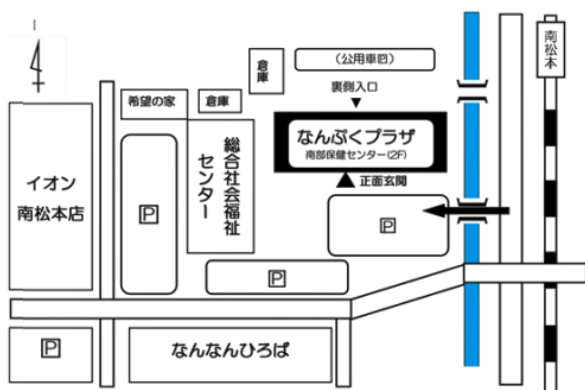
※2会場とも同内容で実施。都合がつかない場合は、他会場での振替ができます。



昨年の教室の様子は
こちらから



南部保健センター(なんぶくプラザ2F)
松本市双葉4-8 TEL27-3455 FAX27-3464



【南部会場】

西部保健センター(波田保健福祉センター内)
松本市波田6908-1 TEL92-8001 FAX92-8006



【西部会場】