

食改さんになりませんか？

食改さん（食生活改善推進員）は、
「私たちの健康は私たちの手で」を
スローガンに、食を通した健康づくり
を推進するボランティアです。



対 象 6回の講座を受講できる方
時 間 9：30～13：30
場 所 福江総合福祉保健センター
費 用 無料
募集人数 10名
応募締切 6月11日（水）
申込方法 申込フォームまたは電話にて
お申し込みください

＜申し込み先＞



五島市国保健康政策課
（健康づくり班）

☎ 0959-76-3725

申込フォーム



日 程	養 成 講 座 内 容
6月18日（水）	講義（食生活改善推進員とは） 調理実習（骨粗鬆症予防メニュー）
7月23日（水）	講義（国民の健康状況と生活習慣病） 調理実習（減塩メニュー）
8月27日（水）	講義（健康日本21） 調理実習（野菜たっぷりメニュー）
9月10日（水）	講義（食育） 調理実習（子どものメニュー）
10月22日（水）	講義（食品衛生と食環境保全） 調理実習（災害食）
11月12日（水）	講義（身体活動と運動） 調理実習（メタボ予防メニュー）

※6回の日程に参加できない場合は、別日をご案内します。