



# 令和元年度 食のボランティア (食生活改善推進員)養成教室のお誘い



この教室は、地域で食に関するボランティアを行う食生活改善推進員になるための養成教室です。市町村が開催する「食生活改善推進員養成教室」を受講して修了した後、食生活改善推進員協議会に入会し活動を行います。

食生活改善推進員（愛称ヘルスマイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、子どもから高齢者を対象に、栄養教室や講習会で研修した知識や調理方法などを地域で普及するなど健康づくりの貢献に幅広く活動しています。

食と健康に関心のある方は、男性も女性も一緒に学び、健康の輪を広げて食生活で人生を豊かにしませんか。多数のご参加お待ちしております！

**\*日 時：6/14(金), 7/12(金), 8/9(金), 9/13(金)  
10/11(金), 11/15(金), 12/4(水)  
午前10時から午後2時まで**



**\*会 場：盛岡市保健所 4階**

**\*内 容：講義（生活習慣病予防他）、調理実習（バランス食、盛岡の郷土料理他）、運動など盛りだくさんな内容で学ぶことができます！**

**\*対 象：盛岡市に住民票のある方**

**\*費 用：テキスト・食品成分表代（1,800円程度）**

**\*持ち物：筆記用具・エフロン・三角巾・お米1/2カップ・上履き**

**\*その他：(1) 修了条件として、7回のうち5回以上の出席が必要になります。**

**(2) 1日単位の出席をお願いします。**

**\*申し込み：5月20日(月)午前10時より先着順に電話で受け付けます。**

**申込先：盛岡市保健所健康増進課**

**電話603-8305（内線6223）**

**5月31日(金)**

**締め切り！**



**※過去に修了した方は、受講しなくても入会手続き後、食生活改善推進員として活動できます！**