

＼食や健康に関心のある方必見！／

食生活改善推進員養成講座 開催します



食生活改善推進員とは

食を中心とした健康づくりを楽しく学びながら、地域みなさんに伝えるボランティア活動を行っています。“食改さん”とも呼ばれ、現在は、8名で活動しています。

小学生の親子を対象とした「親子料理教室」や高齢者の食事をテーマにした「骨太クッキング」を各地域で行っています。また、会員だけの調理実習や勉強会を通して日々、食の知識を広げ、幅広く活動しています。

標茶産
わかさぎの
サルサマリネ



推進員さん
おすすめ
大根カレー



炊飯器で
作る
野菜ケーキ



*普段作っている料理例

7月より養成講座を開催します！！受講者大募集！！

おいしい料理を食べながら、食や栄養のことなどを学んで「食改さん」になりませんか？

養成講座内容

対 象：標茶町民の方 かつ
講座終了後、食生活改善推進員
としてボランティア活動ができる方
日 程：令和7年7月18日～11月14日
全6回（詳細は裏面）

会 場：ふれあい交流センター

申込方法：電話（485-1000）または
WEB（QRコード）からお申込みください。

申込期限：令和7年6月30日（月）まで

受講は無料

年齢・性別・料理経験

は問いません！



WEB申し込みフォーム

*申込者には、後日養成講座のご案内および詳しい内容等お送りいたします。



～ 講 義 内 容 ～



① 令和7年7月18日(金) 10:00~12:00

「開講式、講義」

食改さんとはどんな団体なのか、活動内容等をお話します。また、町保健師より、標茶町の健康課題や生活習慣病予防について学びます。

② 令和7年8月8日(金) 9:00~15:00

「調理実習、講義」

現会員さんと子ども向けの料理を作り試食します。午後からは、バランスのよい食事について学びます。



③ 令和7年9月12日(金) 9:00~15:00

「調理実習・講義」

現会員さんと高齢者が食べやすい料理を作り試食します。午後からは、食中毒の予防について実践を交え、安心・安全な食事について学びます。

④ 令和7年9月27日(土) 8:00~12:00

「標茶町健康まつり」

標茶町の健康まつりに参加し、食改さんのコーナーの見学や体力測定、脳年齢、血管年齢など測定してもらい、自分の体の状態を知ってもらいます。

⑤ 令和7年10月24日(金) 10:00~12:00

「楽しく運動！」

今年就任した地域おこし協力隊の荒井氏から、“簡単に楽しくできる運動”を教えてください。



⑥ 令和7年11月14日(金) 10:00~12:00

「講義・閉講式」

食事バランスガイドや献立の立て方を学びます。最後は、講座のまとめをして全講座終了です！

**一緒に楽しく学んで、からだづくりの知識を身につけ
“食改さん”として活動しましょう！
たくさんのご参加お待ちしております！！**



なにかわからないこと、聞きたいことなどあればお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先：ふれあい交流センター 保健福祉課健康推進係

[TEL:015-485-1000](tel:015-485-1000)