

受講生募集

令和8年度 勝浦市食生活改善推進員養成講座

栄養・食生活と健康づくりなど、食を通じた普及・啓発を行う食生活改善推進員養成講座に参加してみませんか？

食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活改善のボランティア活動を行っています。

親子料理教室などの食育や減塩普及のための調理実習などを行い地域の方々に健康づくりを広めるボランティア活動です。食生活改善推進員になるには、食生活改善推進員養成講座を修了する必要があります。

健康や食事づくりに興味のある方は、食生活改善推進員として一緒に活動してみませんか？

対 象 者 勝浦市に住所を有し、健康づくりに興味があり、
地域において活動を実践できる方
年齢・性別は問いません

受 講 料 無料（調理実習材料代一部自己負担あり）
定 員 10名（予約制）
会 場 勝浦市芸術文化交流センター キュステ
日程と内容



	日付	時間	内容
1	10月15日（木）	9：30～13：00	開講式・オリエンテーション・自己紹介 講義 食生活改善推進員とは？ 健康づくりと生活習慣病予防について 高血圧の予防について 調理実習 減塩料理を作ろう
2	10月21日（水）	9：45～11：45	健康講座と運動 （健康↑アップ教室）
3	11月11日（水）	9：45～11：45	健康講座と運動 （健康↑アップ教室）
4	11月19日（木）	13：00～14：30	健康講座とウォーキング（仮） （市民健康講座）
5	11月26日（木）	13：00～14：30	健康講座とウォーキング（仮） （市民健康講座）
6	12月2日（水）	10：00～13：00	調理実習 パッククッキングに挑戦しよう 講師 コープみらい

備考

- ・日時等は都合により変更になることがあります。
- ・全6回コースのうち、初回は必須で4回以上出席した者に対しては修了証を交付します。

申し込み・問い合わせ先

市民課健康管理係 電話 0470-73-6614（8:30～17:15）土日・祝日除く