

地域の健康づくりを支援する食生活改善推進委員を養成するため、栄養教室を開催します

栄養教室

(ヘルスメイト養成講座)

令和7年

7月31日(木)～

12月24日(水)

全7回※日程は別記のとおり



僕たちビタミンACEマン

講座を20時間以上受講した方に修了証書を交付します。
食生活改善推進委員になる資格が得られます。



講座修了後は、一緒に地域の食のボランティア活動をしましょう！

地域で食のボランティア活動をするための、栄養に関する基礎知識、調理技術、健康づくりを学ぶ講座です。

私達、食生活改善
推進委員です

- ◆対象 市内在住で食生活に関心があり、自ら食生活改善推進委員となって地域でボランティア活動を積極的に実践していただける熱意のある人
- ◆ところ マナボーテ村上（村上市生涯学習推進センター）他
- ◆定員 16人程度（先着順）
- ◆参加費 2,000円（調理実習材料費）

【問い合わせ、申し込み】

村上市役所 保健医療課健康サポート室 （電話：0254-53-3364）

◆栄養教室スケジュール

No.	月日	実施場所	午前（10：00～12：00）	午後（13：00～15：00）
1	7月31日 （木）	マナボーテ 村上	（午前 9：15～12：00） 開講式 講座の概要、受講者自己紹介 講話「健康日本21」「食推とは」 講話「調理理論」	
2	8月28日 （木）	マナボーテ 村上	講話「食品衛生と環境保全」 調理実習①「バランス食」	講話「栄養の基礎知識」 演習「自分の食事適量計算」
※ 3	9月	各地区	実践研修会 （地区により、開催日・時間が異なります）	
4	9月26日 （金）	マナボーテ 村上	講話「生活習慣病の予防」 調理実習②「生活習慣病予防の食事」	演習「食事記録の振分け」
※ 5	10月30日 （木）	マナボーテ 村上	講話「献立の立て方」 演習「グループ学習献立作成」 調理実習③「防災食パッククッキング」	講話と実技「身体活動と運動」 全体研修会「運動」
6	11月28日 （金）	マナボーテ 村上	講話「乳幼児期からの世代別栄養」 「食育計画について」 調理実習④「幼児食」	講話「心の健康」 演習「グループ学習献立の完成」 「献立食材計算」
7	12月24日 （水）	マナボーテ 村上	調理実習⑤「グループ献立」 発表会「グループ献立評価」	講話「60歳からの健康について」 講話「食推の活動紹介」 閉講式
	年間		地区調理伝達、地区文化祭、 医療フォーラム等に参加	

初回のみ9時受付開始、9時15分から講義開始です。

2回目以降は、9時45分受付開始、10時から講義を開始します。

尚、日時、日程及び内容については講師等の都合により変更になる場合があります。

※No.3、No.5の日程は村上市食生活改善推進委員協議会との合同開催となります。

