

令和8年度 受講者大募集

食生活改善推進員養成講座

食のボランティアとして、地域で活躍しませんか？

食生活改善推進員（食改さん）とは

「私たちの健康は、私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりを行うボランティア団体です。あいあいや地域で料理教室や健康づくりのための食の普及活動を行っています。



日にち **令和8年10月～12月の間で6日間**

①10/9（金）②10/15（木）③10/27（火）
④11/10（火）⑤11/26（木）⑥12/23（水）

時間 9：30～12：00（①）もしくは10：00～15：30（②～⑥）

場所 亀山市保健福祉センターあいあい

対象 市内在住、原則全6回の講座を受講できる方
講座修了後、食生活改善推進員として
ボランティア活動を行っていただける方 ※性別は問いません

募集人数 15名程度（先着順）

内容 管理栄養士、保健師、健康運動指導士の講座や調理実習等
食生活改善推進員として活動するための必要な知識・技術を
学べます。

参加費 調理実習の材料費として1回につき700円（4回実施）

その他 食生活改善推進協議会への入会時に、
年会費（1,000円程度）が必要です。

申し込み 9月16日（水）までに、右記の二次元コードから、
またはお電話で健康増進グループへ（84-3316）



問合せ先 亀山市健康福祉部 健康推進課 健康増進グループ

電話：0595-84-3316（平日8時30分～17時15分）

令和8年度 養成講座日程（予定）

	日程	内容	
		午前（10：00～）	午後（15：30頃まで）
1	10月9日 （金）	9：30～12：00 開講式・講義・オリエンテーション 講義「食生活改善推進員と地区組織活動」	
2	10月15日 （木）	講義・調理実習 「ヘルシー献立（エネルギー・脂質・食塩を控えた食事）」	講義「食品衛生と食環境保全」 ～食品衛生と食中毒予防～
3	10月27日 （火）	講義・調理実習 「幼・学童期のバランスのとれた食事」	講義「健康日本21」 ～これからの健康づくりの課題～
4	11月10日 （火）	講義・調理実習 「生活習慣病予防のための食事」	講義「国民の健康状況と生活習慣病予防」
5	11月26日 （木）	講義・調理実習 「高齢者の低栄養予防の食事」	講義・実技「身体活動・運動」
6	12月23日 （水）	講義「食育」 ～食事バランスガイドの活用～	修了式 「亀山市食生活改善推進員活動について」 ～今後の活動について～

食生活改善推進員（食改さん） になって一緒に活動しましょう！

食改さんの活動は
亀山市ホームページに
掲載しています♪

食生活や健康づくりについて学び、
料理を通じて子どもから大人まで、
幅広い世代に食生活の大切さを伝えています。
食を通じた健康づくりに興味のある方、大歓迎です。

