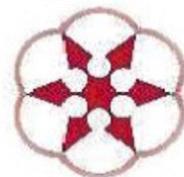


令和6年度

食生活改善推進委員 養成教室

受講生募集！



- ★**応募資格**：市内にお住まいの方で、教室修了後、
食生活改善推進委員として、ボランティア活動に参加できる方
- ★**申し込み**：8月30日（金）までに健康増進課へ ※定員になり次第締め切ります。
- ★**実施会場**：さいわいプラザ（幸町2-1-1）ほか
- ★**定員**：約24名
- ★**開催日時**：午前9時半～午後3時（終了時間は日程によって変動があります）

食推になって地域で活動しませんか？



	日程	主な内容
1	10月8日（火）	開講式・オリエンテーション 調理の基本（実習） 食育推進と食生活改善推進委員について（講義）
2	10月26日（土）	栄養の基礎知識、調理の基本（実習） 生活習慣病と健康管理（医師講話）
3	11月7日（木）	食事記録から食生活の見直し（講義・演習） 歯の衛生について（歯科衛生士講話） 生活環境とリサイクル（施設見学）
4	12月4日（水）	長岡市の食育推進計画と食生活の課題（講義） 長岡市の健康づくり計画と生活習慣病予防対策（講義） 家庭における食中毒予防について（講義） 食推活動のすすめ方、現役食推との座談会 修了式

※3回以上の受講が、教室修了の要件となります。

食生活改善推進委員とは？

愛称は食推さん！食推さんは地域で食生活を中心とした健康づくりを推進しているボランティアです。

身につけた知識・技術を、地域の皆さんへ伝える活動をしています。

長岡市では425人（令和6年度）が活躍中！

詳しい情報は
こちらから



こんな活動をしています！！

食育推進料理教室

減塩など、生活習慣病予防のコツを学ぶ料理教室を地域に広げる。

みんなの食育塾

市開催の料理教室の講師として、地域の伝承料理を伝える。



食推さんってどんな団体なの？

地域に密着した健康づくりを推進するボランティア団体です。
会費（年間1,200円）を集め、会員一人ひとりの力で会を運営していく協議会組織です。

食推さんはどうしたらなるの？

毎年10月から12月の間に4日間の養成教室を受講します。
修了証書と依頼状の交付を受け、修了後食推さんとして活動できます。

食推さんの活動

●地区自主活動

研修会や交流会を自分たちで計画し実施します。
また地区の健康づくりのために「食」の面からサポートします。

●市委託事業

食の健康教育に関する内容を研修会で学び、地区に伝えます。

●研修会

様々な分野での研修会に参加でき、自らの知識を増やすことができます。

●県からの委託事業

食推組織は全国、県にも広がっています。県民の健康づくりに携わるのことも大きな役割のひとつです。

スローガン

私達の健康は私達の手で



R6年度の食育推進料理教室
“減塩エコメニュー”

●市・地区の事業への協力

依頼があった場合、調理などの専門分野で協力します。

「食推さん」は

地域の元気で健康なまちづくりの案内人

“食”を通して地域の皆さんと一緒に、
楽しんだり学んだりしながら、
健康でいられるように活動しています。
小さな輪をいくつも重ね、広げていくことで
健康なまちづくりを一緒にしませんか。

◆申込み・問い合わせ

長岡市健康増進課 ☎0258-39-7508



QRコードからも
お申込みできます

