

令和7年度

食育アドバイザー養成講座 参加者募集！

八女市役所健康推進課では、食生活改善推進員の養成のため「食育アドバイザー養成講座」を開催いたします。
健康づくりの三本柱「栄養・運動・休養」について講義や調理実習を通して学ぶ講座です。
食育アドバイザー（食生活改善推進員）は食を通した健康づくりのボランティアとして活動しています。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております！

【食育アドバイザー養成講座 プログラム】

場所：立花総合保健福祉センター かがやき 時間：10:00～（受付時間：9:30～）

参加費：1,000円（テキスト代） ※調理実習の回は別途料金をいただきます。

日程	内容
① 7月10日（木）	開講式・「食生活改善推進員」「健康日本21」「栄養の基礎知識・調理の基本」・調理試食
② 7月22日（火）	「自分の食事量知ろう！」「食品衛生」「健康づくりと身体活動①」
③ 8月7日（木）	「生活習慣病と健診」「がん検診」「歯科」「食事バランスガイド・バランスの良いお弁当について」
④ 8月26日（火）	「食品表示」「食環境」「バランスのとれた献立を立ててみよう！」
⑤ 9月11日（木）	「こことからだの健康づくり」「血管を丈夫にする食事について（調理実習）」
⑥ 9月30日（火）	「年代別食育」「健康づくりと身体活動②」
⑦ 10月9日（木）	「地域の食を学ぶ」「災害時対応食（調理実習）」
⑧ 10月28日（火）	閉講式・今までの振り返って「食生活改善推進員と地区組織活動について」



申込み期間：6月2日（月）～6月20日（金）

連絡先：

八女市役所 健康推進課 保健指導係

TEL 23-1352（直通）