

令和 6 年度 土浦市食生活改善推進員 養成講習会のお知らせ



土浦市ヘルスメイトのイメージキャラクター
「えぶろんちゃん」

食生活改善推進員（愛称はヘルスメイト）は、「食」とおした健康づくりの案内役。「**私たちの健康は私たちの手で**」をスローガンに、各地区公民館で健康づくりのための料理講習会を開催する等、楽しく活動を行っています。

**皆さんもこの機会に推進員になって、一緒に活動しませんか！
多くの皆さんの受講をお待ちしています。**

土浦市の「食改さん」は
現在 117 人。



【 日程 ・ テーマ(内容) 】

日 程	テ ィ マ (内 容)
9 月 25 日 (水) 9 時 30 分から 12 時	開講式・食生活改善推進員について (開講式・講義)
10 月 11 日 (金) 9 時 30 分から 15 時	バランス食には「コツ」があります！ (講義・演習)
10 月 31 日 (木) 8 時 45 分から 14 時 30 分	「食育」を考えよう！ (施設見学・学校給食試食体験)
11 月 26 日 (火) 9 時 30 分から 15 時	生活習慣病の「SOS」とは？ (演習・講義)
12 月 12 日 (木) //	いつまでも「若々しさ」を保つために…！ (健康体操・講義)
12 月 20 日 (金) 10 時 30 分から 14 時 30 分	修了式 (修了式)

【 ところ 】 土浦市保健センター他

【 対 象 】 市内に住民登録のある方で、講習会修了後はボランティア活動に参加できる方
※年齢・性別は問いません。

【 定 員 】 25 人 (先着順)

【 締切 】 9 月 10 日 (火)

【 受講料 】 無料 (ただし、施設見学時は給食試食代 380 円がかかります。)



【 申し込み 】 健康増進課に電話 (Tel 029-826-3471) または申込フォームから ↑

【 その他 】 次年度より、土浦市食生活改善推進員協議会の会員 (年会費 1,000 円) となり活動が始まります。

＜こんな方にお勧めです＞

人のために
何かしたい！

食と健康について興
味があひ学びたい！

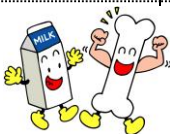
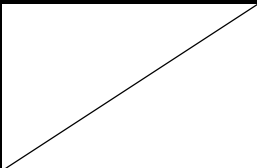


新たな仲間
と楽しく活
動したい！



昨年度の講習会の様子

令和6年度 土浦市食生活改善推進員養成講習会 日程表

回	実施日・テーマ	内 容				
1	9月25日(水) 開講式	開講式(9:30～) ＜開講式＞	講義 ・ 話し合い(～12:00) ○「健康づくりの課題」 ○『はじめまして』(…自己紹介) ○「食生活改善推進員について」 ○施設見学		 土浦市で活躍していただける「食改さん」を募集します。	
2	10月11日(金) バランス食には「コツ」があります！	講義・演習(9:30～10:50) ○「第3次健康つちうら21について」 ○「食生活の現状と課題」	※調理実習(11:00～13:15) “一食分”を体感してみよう！ 	講義・演習(13:30～15:00) ○「健康づくりと“PFCバランス”」 ～理想のバランスをお知らせします。～ ○『食事バランスガイドで簡単自己チェック』		
3	10月31日(木) 「食育」を考えよう！	☆施設見学 ・ ☆学校給食試食体験(8:45～14:30) ○施設見学(土浦市立学校給食センター・土浦市日立セメント) ○学校給食試食体験(土浦市立学校給食センター) ○「暮らしの中の食品衛生」				
4	11月26日(火) 生活習慣病の「SOS」とは？	講義・演習(9:30～10:50) ○『食品成分表の見方・使い方』 ～今食べた食塩の量が分かります。～	※調理実習(11:00～13:15) 塩分を控えて秋の味覚を楽しもう！	講義・演習(13:30～15:00) ○「生活習慣病とその予防について」 ～健診結果に合わせた食事のとり方～		
5	12月12日(木) いつまでも「若々しさ」を保つために…！	講義・演習(9:30～10:50) ○「健康づくりのための身体活動」 ○『健康体操』 ～打倒ロコモティブシンドローム～	※調理実習(11:00～13:15) コツコツ 骨々貯めて健康美を手に入れよう！ 	講義・演習(13:30～15:00) ○「健康寿命を延ばす食事のポイント」 ～メタボ予防からロコモ予防への切替え～ ○「マイナス5歳の食事のヒント」		
6	12月20日(金) 修了式		※調理実習(10:30～13:15)	修了式(13:30～)	交流会(～14:30)	
			(土浦市版食事バランスガイド) バランスのコマを回すのはあなた！	＜修了式＞	○ヘルスマイトの活動紹介	

★ 受講料は無料です。(第3回の試食代380円のみ集金あり)

★ 欠席の際は必ずご連絡ください。

4回以上の出席で土浦市食生活改善推進員養成講習会修了証書を交付します。
(出席日数が満たない場合は、次年度に不足した分を受講することができます。)

★ 次年度より、土浦市食生活改善推進員協議会の会員(年会費1,000円)となり、活動が始まります。

少しでも興味をお持ちの方は、
土浦市健康増進課までお問い合わせください!

平日 8:30～17:15 ☎029-826-3471