



受講者募集

2025年度

食生活改善推進員教育講座

生活習慣病予防の学習、調理実習、バランスの良い献立作り、簡単エクササイズなど全7回の講座です

先着
20名

7/16、8/20、9/10、10/15、
11/12、12/3、12/17

水

9:30-14:00

※8/20のみ14:30まで

場所

保健センター

📍新居浜市庄内町四丁目7-17

参加費

無料

対象

全日程出席できる18歳以上の新居浜市民で、
修了後に食生活改善推進員になっていただける方
※過去受講者は除く



お申込み・お問い合わせ先

↓ 申込み



新居浜市保健センター

☎ 0897-35-1070

申込み締切 6/30 (月)

🌸 申込みはメールもしくは電話にて受付けています

食生活改善推進員（食改さん）とは

自分と家族、周りの人たちに健康づくりの輪を広げている食育ボランティア団体です。
月に1回近くの公民館などで習ったお料理を家族や周りに伝えてもらっています。

令和7年度 教育講座予定表

日 程	内 容
7月16日（水） 9：30～12：00	講義 食生活改善推進員について 食品衛生・成分表示の見方など 調理実習 簡単和スイーツ作り
8月20日（水） 9：30～14：30	講義 新居浜市の健康づくり事業の紹介 バランスの良い食事 運動の講座 調理実習 お鍋でごはん、豚肉のリンゴしょうが焼き他
9月10日（水） 9：30～14：00	講義 高血圧 塩分の摂り方 献立の立て方・自主献立作成 調理実習 レモンずし、イタリアンプリン他
10月15日（水） 9：30～14：00	講義 脂質異常症 油の摂り方 調理実習 手作りベーグル、ラタトゥイユ他
11月12日（水） 9：30～14：00	講義 糖尿病 食事と糖尿病 調理実習 さつまいもご飯、 鮭のソテーヨーグルトソース添え他
12月3日（水） 9：30～14：00	自主献立作成
12月17日（水） 9：30～12：00	自主献立発表

※内容は変更になる可能性もあります