



一緒に「仲間づくり」&「活動」してみませんか？

通称
「食改(しょっかい)さん」

食生活改善推進員 養成講座

食生活改善推進員とは・・・？

食生活を通じた健康づくり
のボランティア活動をする人
です。

どんな活動をしているの・・・？

地域で料理教室や依頼を
受けて講話などを行っています。

どんな人が向いているの・・・？

食に興味がある人
食べることが好きな人
料理が好きな人
健康に興味がある人 等々

【日時】

①木曜日コース	開講式	11/27	12/11	1/22	2/5	修了式
②金曜日コース	11/6 (木)	11/21	12/19	1/23	2/13	3/5 (木)
時間	9:30~12:00	9:30~15:00				9:30~12:30

【場所】

①木曜日コース：南部保健センター（西谷山1丁目3番2号）

②金曜日コース：北部保健センター（吉野町3275番3）

※開講式・修了式は青年会館（山下町6番1号）にて
合同で行います。

【内容】

講義と調理実習（調理実習の日は600円程度の材料費実費負担あり）

【申し込み・問い合わせ先】

南部保健センター 電話099-268-2315

北部保健センター 電話099-244-5693

活動できるか不安なんだけど・・・？

大丈夫！講座受講後もしっかりフォローします。
お仕事をしながら活動されている方もいらっしゃいます。
皆さんお休みの日など、楽しく無理なく活動されています。

