



私達の健康は私たちの手で！
一緒に楽しく活動しませんか♪



食・健康づくりのボランティア

食生活改善推進委員会

～ 養成講座(健康栄養セミナー)のご案内 ～

*6回1コースの講座です (健康づくり・食事の基本・調理実習・食品衛生の基礎など)

※講座を修了された方には、食生活改善推進委員（食・健康づくりのボランティア）として、地域での健康づくり活動に参加をお願いしています

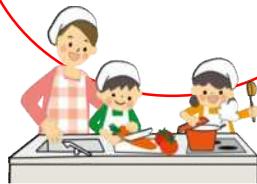
養成講座の日程はウラ面をご覧ください



新潟市食生活改善推進委員の会員数は337名（R7年4月1日現在）、市内8つの支部で活動しています。

小学校や中学校 での講習会

小学生や中学生などを対象 による食習慣（食育）の大 切さを学ぶ教室



健康增進普及 講習會

糖尿病や高血圧、骨粗 しょう症など、気になる 生活習慣病予防のコツを 学ぶ教室



地域での 依頼講習会

公民館祭りへの参加や、
地域団体での食育活動など
様々な場面で活躍中です

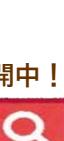


この他にも、減塩で野菜をたっぷり使った
メニューを新潟市公式クックパッドに公開中！
おうちごはんのヒントに、是非ご覧ください☆彌



クックパッドでレシピ公開中！

クックパッド 新潟市



- ～ 活動を通して ～

 - ・健康管理に気をつけるようになった♪
 - ・減塩の勉強をして地域の人に広めることができた♪
 - ・仲間づくりができた♪



令和7年度 養成講座（健康栄養セミナー）日程

下記の日程で養成講座を開催します。

会 場	中央区 東地域保健センター	秋葉区 新津健康センター	西蒲区 巻地域保健福祉センター
1回	8月28日（木）	9月3日（水）	9月10日（水）
2回	9月4日（木）	9月17日（水）	9月24日（水）
3回	9月17日（水）	10月1日（水）	10月8日（水）
4回	9月30日（火）	10月15日（水）	10月15日（水）
5回	10月9日（木）	11月5日（水）	10月22日（水）
6回	10月23日（木）	11月19日（水）	11月13日（木）

✿✿詳しくは区役所だよりでご確認ください✿✿

中央区会場 中央区役所だより・・・7月6日号（申込期間7月7日～8月21日）
秋葉区会場 秋葉区役所だより・・・7月20日号（申込期間7月22日～8月22日）
西蒲区会場 西蒲区役所だより・・・7月6日号（申込期間7月7日～8月22日）

※ 定員になり次第締め切りとさせていただきます。

区だより掲載日は、紙面の都合により変更になる場合もありますことをご了承下さい。

- ◆6回1コース（健康づくり、食事の基本、調理実習、食品衛生の基礎など）
- ◆参加費：1,500円（調理実習費一部負担金として1回500円を3回分）
- ◆募集人数：中央区 15人、秋葉区 15人、西蒲区 15人
- ◆問合せ先：中央区役所健康福祉課健康増進係 TEL025-223-7246
秋葉区役所健康福祉課健康増進係 TEL0250-25-5686
西蒲区役所健康福祉課健康増進係 TEL0256-72-8380

※申込み状況により、開催区にお住いの方を優先させていただく場合がありますので、
ご了承ください。



新潟市健康推進キャラクター
まいがちゃん