

令和6年度



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

～ 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

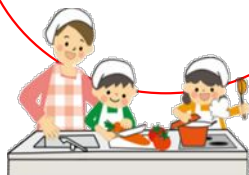
養成講座の日程はウラ面をご覧ください

こんな活動をしています

新潟市食生活改善推進委員の会員数は362名(R6年3月末現在)、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
によい食習慣(食育)の大切さを学ぶ教室



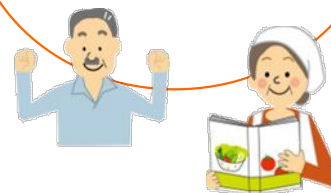
健康増進普及 講習会

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☆



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6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	北区 豊栄健康センター	江南区 亀田健康センター	南区 白根健康福祉センター
1回	5月30日（木）	8月29日（木）	9月4日（水）
2回	6月11日（火）	9月4日（水）	9月11日（水）
3回	6月25日（火）	9月10日（火）	9月18日（水）
4回	7月4日（木）	9月17日（火）	10月2日（水）
5回	7月18日（木）	10月2日（水）	10月9日（水）
6回	8月6日（火）	10月11日（金）	10月23日（水）

☆☆詳しくは区役所だよりでご確認ください。☆☆

北区会場 北区役所だより・・・4月21日号（申込期間4月22日～5月15日）
江南区会場 江南区役所だより・・・7月 7日号（申込期間7月 8日～8月16日）
南区会場 南区役所だより・・・7月 21日号（申込期間7月22日～8月23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：1,200円（調理実習費一部負担金として1回400円を3回分）
- ◆募集人数：北区 15人、江南区 15人、南区 15人
- ◆問合せ先：北区役所健康福祉課健康増進係 TEL025-387-1340
江南区役所健康福祉課健康増進係 TEL025-382-4316
南区役所健康福祉課健康増進係 TEL025-372-6385



※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。

<感染予防のためのお願い>

- 感染対策上、マスクの着用をお願いする場合があります。
- 感染症流行状況、その他の理由により、内容を変更する場合があります。

◎最新の情報は、区役所だよりやホームページをご確認ください。