

あなたもヘルスマイトになって、 地域で楽しく活動しませんか！

～奥出雲町食生活改善推進員 育成教室のお知らせ～

奥出雲町では、60名の食生活改善推進員（ヘルスマイト）が、専門家から正しい知識を学び、地域での食を通じた健康づくりに取り組んでいます。

- ・ 幼児園・小学校～専門学校生を対象とした料理教室
- ・ 男性、高齢者の方々への料理教室・郷土料理の伝承
- ・ 研修会・交流会（調理実習や講演会、レクリエーションなど）

○定 員：20名（申し込み多数の場合は先着順）

○費 用：調理実習時 1回:300円

○場 所：奥出雲健康センター

○申し込み方法：奥出雲町役場 健康福祉課 健康づくり
推進グループへ電話でお申し込み下さい

○申込期間：令和元年5月31日（金）～6月21日（金）



○講座内容

7月30日（火） 【メイト研修 と同時開催】	◎調理の基本 （成分表の使い方） ◎調理実習（肥満予防）	◎健康日本21について
8月20日（火） 【AM：耳よりけんこ う教室と共催】	◎おいしくバランスのとれた食事 ◎調理実習（子育て世代 【幼児・学童期含む】）	◎食事バランスガイド の活用 ◎年齢に応じた「食育」の 取り組みについて
10月29日（火） 【AM:メイト研修と 同時開催】	◎献立の立て方 ◎調理実習 （高齢者の低栄養予防）	◎食品表示と食中毒予防
12月3日（火） 【耳よりけんこ教室と共催】	◎壮年期の健康づくり ◎調理実習（単身者の食事）	◎身体活動・運動 ◎運動を生活に取り入れよう
3月3日（火） 【メイ交流会】	◎閉講式（9:30～） ◎交流調理実習 ◎町の食生活改善活動	

*別途調整：9・11月は、各地区活動に参加します。（1人1回程度）

【この文書に関するお問い合わせ先】奥出雲町役場 健康福祉課
健康づくり推進グループ有線）31-5145 電話）54-2781