

食生活改善推進員 養成講座のお知らせ

京丹後市で
活躍していただける
食改さんを募集します

食生活改善推進員とは？

食を通したボランティアとして、地域における食生活の改善に取り組んでいます。
活動内容は、会員から地域の皆さんへ講習会を行ったり、イベント等での普及啓発をしたり、健康づくり活動の推進をすることです。
現在全国で約12万人、京丹後市では93人の会員がおり、子育て中の方や働き世代の方など、幅広い年代の方々にご活躍していただいています。
地域の皆さんからは“食改さん”と呼ばれています。

どうしたらなれるの？

食生活改善推進員として活躍するためには、養成講座を受講していただく必要があります。講座内容を確認していただき、お申し込みください。多くの皆さんの受講をお待ちしております。

食と
ボランティア活動に
興味のある方！
ぜひ、ご参加ください！

養成講座の詳細

○日程

令和7年6月16日(月)～8月27日(水)
このうち6日間

○会場

峰山総合福祉センター

※講座内容は裏面一覧をご覧ください。

※受講料は無料です。

但し、テキスト代(3,000円程度)は
自己負担となります。

○募集人数 20名

○募集対象

京丹後市在住で概ね70歳以下の方
(性別は問いません)

○応募方法

裏面の「参加申込用紙」に必要事項を記入のうえ、健康推進課へご持参いただくか
郵送またはFAXでお送りください。

フォームからの申込も可能です。

申込はこちらから→



○申込期限

令和7年5月30日(金)

講座内容一覧

回	日時	内容
1	6月16日(月) 9:30~11:30	開講式 講演「生活習慣病について」
2	6月25日(水) 10:00~15:00	講話・調理実習「調理の基本」 講話「食事バランスガイドについて」
3	7月9日(水) 10:00~15:00	講話・調理実習「小中学校の食育」 講話・実習「健康づくりと身体活動」
4	7月23日(水) 10:30~15:30	講話・調理実習「成人期の食事について」 講話「献立作成」
5	8月6日(水) 10:30~15:30	講話・調理実習「低栄養を防ぐ食事」 講話「京都府の健康づくりについて」「食品衛生の基礎知識」 「京丹後市健康増進計画」
6	8月27日(水) 13:30~15:30	閉講式

✂ きりとり ✂

食生活改善推進員養成講座 参加申込用紙

下記、必要事項をご記入のうえ令和7年5月30日(金)までに
健康推進課へご持参いただくか、ご郵送またはFAXでお送りください。

申込日:	
ふりがな 氏 名	年齢 歳
連絡先	住所(〒 -)
	電話
参加動機	
ボランティア 活動のご経験	ある()、ない
質問、ご要望	

申込用紙送付先

京丹後市健康推進課

〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷 691 番地
TEL:69-0350 FAX:62-1156