



受講者募集

2025年度

食生活改善推進員教育講座

生活習慣病予防の学習、調理実習、バランスの良い献立作り、簡単エクササイズなど全7回の講座です

先着
20名

7/16、8/20、9/10、10/15、
11/12、12/3、12/17

水

9:30-14:00

※8/20のみ14:30まで



場所

保健センター

📍新居浜市庄内町四丁目7-17

参加費

無料

対象

全日程出席できる18歳以上の新居浜市民で、
修了後に食生活改善推進員になっていただける方
※過去受講者は除く



お申込み・お問い合わせ先

新居浜市保健センター

☎ 0897-35-1070

申込み締切 6/30 (月)

食生活改善推進員（食改さん）とは
自分と家族、周りの人たちに健康づくりの輪を
広げている食育ボランティア団体です

令和7年度 教育講座予定表

日 程	内 容
7月16日(水) 9:30~12:00	講義 食生活改善推進員について 食品衛生・成分表示の見方など 調理実習 簡単和スイーツ作り
8月20日(水) 9:30~14:30	講義 新居浜市の健康づくり事業の紹介 バランスの良い食事 運動の講座 調理実習 お鍋でごはん、豚肉のリンゴしょうが焼き他
9月10日(水) 9:30~14:00	講義 高血圧 塩分の摂り方 献立の立て方・自主献立作成 調理実習 レモンずし、イタリアンプリン他
10月15日(水) 9:30~14:00	講義 脂質異常症 油の摂り方 調理実習 手作りベーグル、ラタトゥイユ他
11月12日(水) 9:30~14:00	講義 糖尿病 食事と糖尿病 調理実習 さつまいもご飯、 鮭のソテーヨーグルトソース添え他
12月3日(水) 9:30~14:00	自主献立作成
12月17日(水) 9:30~12:00	自主献立発表

※内容は変更になる可能性もあります