

令和8年度受講者募集中



令和7年度
受講者作成献立

二宮町 食生活改善推進員 養成講座



©東京ハイジ/二宮町

地域における健康づくりの案内役として食育活動を推進する食のボランティアを養成いたします。

家族や自分の健康が気になる方や健康的な食生活について知りたい方、料理初心者の方も大歓迎です。

- 【対象者】 町内在住で、講座修了後、二宮町食生活改善推進員として活動をしていただける方
- 【募集人数】 10名(先着順)
- 【会場】 二宮町保健センター(二宮1410番地)
- 【費用】 調理実習 550円/回 等
- 【申込期間】 令和8年6月8日(月)～8月20日(木)



お問合せ・お申込みは

二宮町子育て・健康課健康づくり班

☎ 0463-71-7100

令和8年度食生活改善推進員養成講座 日程表

回数	月 日	内 容	調理実習	講 師 等
1	9月1日 (火) 9:30~11:30	開講式 オリエンテーション 食生活改善推進員と地区組織活動		関係職員 管理栄養士 二宮町食生活改善推進員 (ヘルスメイト二宮)
2	9月8日 (火) 9:30~11:30	知っておきたい栄養の基礎 食事バランスガイドを使って 献立をたてよう		管理栄養士
3	9月15日 (火) 9:30~11:30	食品衛生 手洗いをしてみよう		食品衛生監視員 管理栄養士
4	9月29日 (火) 9:30~11:30	口腔機能と食について学ぼう		歯科衛生士 管理栄養士
5	10月6日 (火) 9:30~13:30	バランスの良い食事 ～調理の基本・計量～	○	管理栄養士
6	10月20日 (火) 9:30~13:30	3・1・2弁当箱法	○	管理栄養士
7	10月27日 (火) 9:30~11:30	栄養計算をしてみよう 健康施策と食品表示		管理栄養士
8	11月10日 (火) 9:30~13:30	運動と健康について学ぼう 自分で考えた献立を作ってみよう	○	保健師 管理栄養士
9	12月1日 (火) 9:30~11:30	災害に備えて考えてみよう		防災安全課職員 管理栄養士
10	12月15日 (火) 9:30~11:30	生活習慣病と食事 ～減塩にチャレンジ～		管理栄養士
11	1月19日 (火) 9:30~11:30	修了式		関係職員 管理栄養士 二宮町食生活改善推進員 (ヘルスメイト二宮)

会 場 原則として二宮町保健センター
 費 用 調理実習 550円/回 (変更する場合があります、ご了承ください。)
 そ の 他 予定が変更となる場合があります。

