

「健康大学」の受講生を募集します

健康づくりの案内役として、食生活改善推進員になりませんか？

保健センター ☎ (64) 7706

「食」とおして健康を 考える講座

健康は幸せのみなもと、食
べることは健康のもとです。
そしてそれは正しい食習慣に
よるところが多いでしょう。

町は、「食」から健康を考
える講座「健康大学」の受講
生を募集します。この講座で
は生活習慣病や栄養の基礎知
識を身につけ、調理実習や運
動の講習をとおして、正しい
食習慣や健康管理の基礎知識
を学びます。講座の日程や内
容は表のとおりです。

講座修了後は、「食」に関
するボランティア団体である
食生活改善推進協議会（食改
推）に加入していただきます。
男性も加入できます。会への
加入は義務ではありませんが、
ぜひ加入していただき、家族
や地域の皆さんの健康づくり
の案内役である食生活改善推
進員としてご活躍ください。



期間 9月～平成31年2月（延
べ7日間）

時間 午前9時15分～午後1
時30分（変則あり）

定員 20人（先着順）

対象 玉村町在住の概ね65歳
までの人で、基本的には全
日程受講できる人

費用 教材費の一部負担とし
て申込時に3,000円を
添えてお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先

8月1日（水）から保健セ
ンターで受け付けを開始し
ます。定員になり次第締め
切らせていただきます。詳
細については、保健センタ
ーまでお問い合わせくださ
い。



地域での健康づくりの担 い手「食生活改善推進員」

食生活改善推進員は、「私
達の健康は私達の手で」をス
ローガンに、地域の中で食生
活の改善をおとした健康づく
りを進めるボランティアです。
全国に約15万人の仲間があり、
玉村町では52人が推進員とし
て活躍しています。

栄養や健康づくりについて
学んだ知識を生かし、各地区
での料理教室で地域の人に教
えたり、町の健康教育や健康
まつりなどのお手伝いをした
りして、子どもからお年寄り
まで多くの人たちに「食」の
大切さを伝えていきます。

健康大学の講座日程（全7回）

回	期 日 (9:15～13:30)	講 義 内 容
第1回	9月21日(金)	開講式・生活習慣病の基礎知識 オリエンテーション
第2回	10月12日(金)	はつらつ玉村21・歯の健康管理 調理実習①
第3回	11月 9日(金)	食事バランスガイド・食品成分表 調理実習②
第4回	12月14日(金)	年代別の食生活・献立の立て方 調理実習③
第5回	1月11日(金)	身体活動と運動（実技） 食生活改善推進員と地区活動
第6回	2月 1日(金)	食品衛生と食環境保全 調理実習④
第7回	2月22日(金)	閉講式・修了パーティー

※講師や会場などの都合により、日程が変更になることがあります。