

# 木津川市食生活改善推進員

## 養成講座の受講生を募集します！



活動内容などの紹介  
パンフレットもあります。  
お気軽にお持ち帰り  
・お尋ねください。



木津川市食生活改善推進員協議会  
紹介 HP もご覧ください！  
HP の2次元コードはこちら👉



### 対象

市内在住で、健康づくりの知識の普及と実践を目指すボランティア活動に  
関心があり、木津川市食生活改善推進員協議会に入会し、積極的に活動  
していただける方

### 日時

令和7年10月10日～令和8年2月13日までの期間のうち9日間  
午前9時30分～午後0時30分  
※詳細は裏面へ

### 内容

栄養・健康などに関する講義、調理実習など

### 受講料

2500円程度(テキスト・食品成分表・調理実習代含む)

### ところ

木津保健センター

### 定員

20人(先着順)

### 申込

8月6日(水)～8月29日(金)  
①Logo フォーム(右の2次元コード)  
②健康推進課へ電話(☎75-1219)または窓口へ



# 木津川市食生活改善推進員養成講座について

木津川市食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、栄養改善の正しい知識と技術について学習し、木津川市民の健康づくりの推進役として地域で活動しています。

食生活や健康づくりに関する知識を学び、ご自身やご家族、周りの方の健康づくりに役立ててみませんか？

ぜひご家族、お友達、ご近所さんとお誘いあわせの上、お申し込みください。

✿ 講座は原則9回すべて受講して下さい。

✿ 修了後は全員木津川市食生活改善推進員として活動に取り組んでいただきます。

✿ 活動にあたって年会費など別途費用がかかります。

【スケジュール】 ※講座の日程・内容は変更する場合があります

	時間	内容
10月10日 (金)	9時30分 ～12時30分	<ul style="list-style-type: none"><li>・開講式</li><li>・講義 「食生活改善推進員と地区組織活動」「健康日本21」「第2次すこやか木津川21プラン」</li></ul>
10月29日 (水)	9時30分 ～12時30分	<ul style="list-style-type: none"><li>・講義 「国民の健康状況と生活習慣病予防」「身体活動、運動（理論と実技）」「健康日本21」「第2次すこやか木津川21プラン」</li></ul>
11月10日 (月)	9時30分 ～12時30分	<ul style="list-style-type: none"><li>・講義 「食育（食事バランスガイドを使って）」「調理理論（栄養素の働き・献立の立て方）」</li></ul>
11月26日 (水)	9時30分 ～12時30分	<ul style="list-style-type: none"><li>・調理実習</li></ul>
12月9日 (火)	9時30分 ～12時30分	<ul style="list-style-type: none"><li>・講義 「食品衛生と食環境保全」「調理理論（調理の基本）」</li></ul>
12月23日 (火)	9時30分 ～12時30分	<ul style="list-style-type: none"><li>・講義 「調理理論（食品成分表の使い方・栄養価計算）」</li></ul>
1月13日 (火)	9時30分 ～12時30分	<ul style="list-style-type: none"><li>・講義 「調理理論（栄養価計算・材料発注計算）」</li></ul>
2月4日 (水)	9時30分 ～12時30分	<ul style="list-style-type: none"><li>・調理実習</li></ul>
2月13日 (金)	9時30分 ～12時30分	<ul style="list-style-type: none"><li>・講義 「食生活改善推進員と地区組織活動」</li><li>・閉講式</li><li>・木津川市食生活改善推進員協議会との交流</li></ul>



木津川市マスコット  
キャラクター「いづみ姫」