

「令和7年度食生活改善推進員 養成講座」 を行います！



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の健康づくりを推進する食育ボランティアである食生活改善推進員（通称：食改さん^{しょつかい}）として、一緒に活動してくださる方を増やすことを目的に、食生活改善推進員養成講座を開催します。

1 開催日時・場所

日時：令和8年3月4日（水）、3月12日（木）

場所：午前9時30分から午後2時まで（全2回）

2 参加費用 500円を予定（調理実習費）

3 対象

食や健康について学びたい方、新しい仲間と交流したい方、地域での食育活動に興味がある方、終了後に食育ボランティア（食生活改善推進員）として地域でボランティア活動に参加できる方 など

4 内容

講話 食生活改善推進員とは？、世代別の食生活のポイントを知ろう

家庭でできる食中毒予防、上小地域の健康課題とは

演習 自分の塩分をチェックしてみよう

調理実習 季節の料理を作ってみよう

ほか

5 申込方法

電話・FAX・メールのいずれかの方法で2月27日（金）まで

にお申込みください。

（ちらしにFAXの申込様式があります。）

6 その他

男女問わずどなたでも参加できます。

講師は、管理栄養士、食生活改善推進員等です。

両日参加された方に修了証を交付します。



<食改員の活動の様子>

食生活改善推進員（食改さん）の

お仲間を募集しています



料理が好き!

料理のことも健康のことも学んでみたい

男女問わず

新しい仲間と交流したい!

地域での食育活動に興味がある

どなたでも
参加できます

日時・内容

開催日

内 容 (予定)

第1回

令和8年
3月4日
(水)

- ・食生活改善推進員とは?～食改組織の成り立ちと地区活動の紹介～
- ・世代別の食生活のポイントを知ろう～自分の食生活を振り返ろう～
- ・家庭でできる食中毒予防
- ・郷土料理を作ってみよう (調理実習)

第2回

令和8年
3月12日
(木)

- ・上小地域の健康課題とは?
- ・自分の塩分をチェックしてみよう (味噌汁の塩分濃度測定)
- ・あなたの手洗いは大丈夫?
- ・季節の料理を作ってみよう (調理実習)

※時間は2回とも 9:30～14:00 です。

※講師は、管理栄養士、食生活改善推進員等です。

※両日 参加された方に 修了書 を交付します。

費用 500円 (調理実習費)

場所 長野県上田庁舎内 会議室
(上田市材木町1-2-6)

申込方法 電話・FAX・メールのいずれかの方法でお申し込みください。
(裏面にFAXでの申込様式があります)
※申込締切 令和8年2月27日 (金)

問い合わせ先 長野県上田保健福祉事務所
健康づくり支援課
電話: 0268-25-7154 (平日 9:00～16:30)
Email: uedaho-kenko@pref.nagano.lg.jp



申込受付後、講座の詳細を郵送にてお送りいたします。

長野県上田保健福祉事務所
健康づくり支援課（担当：三井） あて
（〒386-8555 上田市材木町1-2-6 FAX 0268-23-1973）

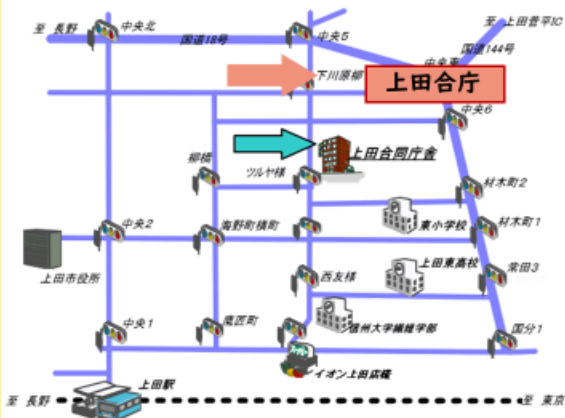
※申込締切 2月27日（金）

食生活改善推進員（食育ボランティア）養成講座 参加申込書

ふりがな 氏 名	
住 所	〒 ー
電話番号	ー ー
食や健康に関して興味があること、学びたいことがあればお書きください	

上田保健福祉事務所（上田合庁）案内図

☆お申込み・お問い合わせ☆



長野県上田保健福祉事務所
健康づくり支援課 予防衛生係 石井、三井
（〒386-8555 上田市材木町1-2-6）

電話 0268-25-7154

FAX 0268-23-1973

Eメール uedaho-kenko@pref.nagano.lg.jp