

健康長寿を目指したい方のための

令和8年度 食生活改善推進員養成講座

地域で、食事に関する正しい知識の普及啓発活動を行う、食生活改善推進員の養成講座を開催します。この機会に、食事について勉強しませんか。



日 時	テ ー マ
9月18日(金) 10:00～13:00	講 話:「少子高齢化について～今治市の現状～」 調理実習:バランスのとれた食事
9月30日(水) 10:00～13:00	講 話:「健康づくりについて～地域で活動してみよう～」 調理実習:筋肉を落とさない食事
10月 9日(金) 10:00～13:00	講 話:「生活習慣病予防について～献立のたて方～」 調理実習:野菜たっぷりの食事

健康長寿に大きく関わる
食生活について学習する
とともに、社会活動とし
て地域で知識の普及を
してみませんか。

場 所: 今治市中央保健センター
(今治市南宝来町1-6-1 中央公民館内)
2階 栄養指導室
持参品: エプロン、三角巾、筆記用具
参加費: 1回 550円
定 員: 15名(先着順)



今治市健康づくり計画
マスコットキャラクター
ケンちゃん★コウちゃん

お申し込み・お問合せ先:

今治市中央保健センター 栄養士
TEL (0898) 36-1533
FAX (0898) 32-5511