



食生活改善推進委員養成講座

\ いっしょに学ぼう! /

栄養教室

参加者募集中!

期間：令和8年9月～令和9年2月

場所：総合福祉センター3階会議室・調理室

対象：基本教室4回に参加できる人、食生活改善推進委員として活動を希望している三条市民（20歳以上）

定員：15名（先着順）

費用：3,500円（食材費、テキスト代含む）

※別途弁当代、実習費あり

内容：教室4回とその他事業に参加



食生活改善推進委員って？

「私たちの健康は私たちの手で」
地域の皆さんが健康になるよう、食を通じて応援する
ボランティアです。料理教室・食育活動などを地域で
進めていきます。



共食

共食の推進



健康料理教室

心身の健康のための適切な栄養摂取の推進



減塩みそ作り

減塩の推進



郷土料理教室

和食文化の伝承

三条市
健康づくり課
食育推進室

お申込み/お問い合わせ

三条市旭町2-3-1

☎0256-34-5448（食育推進室直通）

食推さんの活動はこちら



令和8年度 栄養教室 ～いっしょに学ぼう！～

日 程

月 日	曜日	内 容
9 月 14 日	月	開講式 講義 栄養の基礎知識① 調理 バランス食献立実習 講義 暮らしの中の食品衛生
10 月 1 日	木	講義 三条市の健康づくりと食育 講義 栄養の基礎知識② 昼食 スマートミール弁当試食 講義 食推活動紹介
12 月 17 日	木	座談会 地区活動に参加して感じたこと 調理 バランス食献立実習
2 月 15 日	月	講義 三条地域における健康づくりの取組 閉講式
(その他事業) ※10 月～12 月		食と運動のいきいきセミナー等 1 回 食推地区活動参加 2 回

- ※ 講師の都合により日程・内容が変更になる場合があります。
- ※ 教室を修了するには 20 ポイント（20 時間）の出席が必要となります。
- ※ 野外学習については、初回の教室で日程を決定します。

切り取り線

令和8年度 栄養教室 参加申込書		
氏名(フリガナ)	生年月日	住所・電話番号
	昭和・平成 年 月 日生	〒 三条市 電話番号 () - -

※ 【提出先】 三条市健康づくり課 食育推進室