

食生活改善推進委員養成講座

栄養教室



世代を超えた
仲間づくりが
できる。調理
実習が楽しか
った！

じっくり献立を考えること
ってあまりなかった。
ご飯の量を知ると、意外と
食べていなかったわ。



参加者募集中！

自分の食事を見つめて家族、地域の
健康づくりを考えてみる

食生活推進委員とは、「私たちの健康は私たちの手で」
をスローガンに掲げ、地域で食を通じた市民の健康づ
くりを応援する人たちです。郷土料理や、地元の旬の
野菜を使った料理や、健康を考えたおいしい適塩料理
など、健康づくりに役立つ調理実習や健康情報などを
伝える活動をしています。



- ・ **期間：** 令和6年9月から11月までの平日（全5回）
時間 午前10時から午後3時まで
- ・ **会場：** 三条市総合福祉センター 3階 会議室・調理室
- ・ **対象：** 基本全5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人（先着順）
- ・ **費用：** 4,500円（食材費、テキスト代含む）
1回目 2,500円（テキスト代と2回分の食材費）
2回目 2,000円（食材費）



事前に食推活動に参加希望の場合は、市がご紹介します。
食生活改善推進委員協議会の詳細はホームページをご覧ください。



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👉のQRコー
ドからご覧いただ
けます。



令和6年度 栄養教室～食に関する知識を広げよう！～

日 程

回	月 日	曜日	内 容
1	9 月 20 日	金	● 開講式 ● オリエンテーション・話し合い・自己紹介等 ● 栄養の基礎知識 ① ● バランス食献立実習（だしを活用した食事） ● 三条地域における健康づくりの取組み
2	10 月 4 日	金	● 栄養の基礎知識 ② ● バランス食献立実習（生活習慣病予防の食事） ● 暮らしの中の食品衛生 ● 献立を立てる ①
3	10 月 28 日	月	● 献立を立てる ② ● バランス食献立実習（カルシウム UP の食事） ● 三条市の食育について ● 健康づくりのための運動 （生活習慣病予防とちょこっと筋トレ）
4	11 月 5 日	火	● 食推活動紹介 ● ヘルスメイトおすすめ献立実習 ● 献立を立てる ③
5	11 月 28 日	木	● 献立発表会 ● 会食 ● 閉講式 ● 座談会

※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。

修了には全5回の出席が必要です。やむを得ず、欠席する場合は御相談ください。

----- 切り取り線 -----

令和6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 () - -

※ 申込書は食育推進室に提出ください。