

# ～私たちと食生活について考えてみませんか～

## 日南市食生活改善推進協議会

愛称 食改さん♡



日南市食改活動スローガン

# ～よい食事と運動で笑顔ライフ～

食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」を全国スローガンに、地域の健康づくりと食に関する正しい知識の普及啓発のために活動するボランティア団体です。

現在、日南市では34名の食生活改善推進員（ヘルスマイト）が子どもから高齢者まで、ライフステージに応じた食育活動を展開しています。

こんな時に・・・

- ☆地区のみんなと、調理実習をしながらバランスのよい食事を学びたい
- ★家庭教育学級で、子どもの食生活について学びたい
- ☆減塩や野菜たっぷりの食事について、家庭でできるコツを学びたい
- ★保育園児等の小さな子どもにも、楽しみながら食への興味を持ってほしい など



テーマや年代に合わせた教室を承ります（\*^\_\*）

※10名以上の参加者がある場合に実施します。

※調理実習も可能です。（材料費はご負担下さい。）

※行政機関、保育園幼稚園、学校関係等を除き、参加者一人当たり100円の参加費徴収をお願いしています。（詳しくはお問い合わせください。）

※すぐれもん講座（生涯学習課）からの申し込みも可能です。



＜お申し込み・お問い合わせ＞

日南市食生活改善推進協議会 事務局（日南市役所 健康増進課）

電話：31-1129 FAX：31-1966

## <定例会>

毎月1回、定例会を開催し、健康づくりの学習や調理実習を行って『食』などに関する色々な知識や技術の向上を目指して勉強しています。



## <市事業を協働実施>

離乳食教室や健康に関する料理教室で調理補助をしています。

行政とも力を合わせて、市民の皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。



私たち  
ヘルスマイトは  
こんな活動を  
しています!

## <ヘルシー料理教室>

各地区公民館等で、ヘルシーなメニューを使った自主料理教室を行っています。

調理実習はもちろん、定例会で学んだ内容もお話ししています。

和気あいあいと楽しく、そして健康に役立つ内容盛りだくさんの教室です。



### ☆開催地区☆ (毎月) 開催場所

- 男性料理 (第1水曜) ふれあい健やかセンター
- 飢肥地区 (第2木曜) 飢肥公民館
- 酒谷地区 (第3木曜) 生活改善センター
- 北郷地区 (第2木曜) 農村センター
- 南郷地区 (第1水曜) ハートフルセンター

☆参加方法☆ ※定員になり次第、募集を締切ります。  
希望の会場を選び、健康増進課 (☎31-1129) までご連絡ください。

☆参加費☆ 1回500円程度

## <一緒に活動しませんか?>

一緒に活動できる仲間を募集しています!

まずは、家族の健康のため、そしてご近所さん、地域の方へ健康の輪を広げていきませんか?

事前に養成講座を開講していますので、詳しくは事務局までお問い合わせください。

【事務局】

日南市健康増進課

TEL: 31-1129



## 地域に根ざした活動を実施します!

生活習慣病予防の料理教室はもちろん、親子の料理教室、男性のための料理教室など、市民の皆さんが健康な毎日を送れるよう“活動の輪”を広げていきます!

