

食生活改善推進員 会員募集中



食生活改善推進員ってどんな人？

「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。
「食改さん」の愛称で親しまれています。



食改さんの活動紹介

定例会

毎月1回（第4水曜日）、健康づくりの学習や調理実習を行って、『食』に関する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

離乳食教室や健康教室など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。

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。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。



一緒に**活動**してみませんか？ こんな方、**大歓迎**です♪



- ☆ 食の勉強がしたい、自分や家族の健康を守りたい、新しい仲間づくりがしたい。
- ☆ 地域の方と、調理実習をしながらバランスのよい食事を学びたい。
- ☆ 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、地域に広げたい。
- ☆ 子どもの食生活について学びたい。
- ☆ 離乳食教室、親子の食育教室など小さな子どもにも、楽しみながら食への興味を伝えたい。

食生活改善推進員になるには？

日南市が毎年開講している、養成講座（全6回）を受講していただく必要があります。
詳しくは、事務局までお問い合わせください。