

食を通した健康づくりのボランティアを募集します！

令和7年度

募集中!

# 旭川市食生活改善推進員養成講座

## 期間等

7月から9月までの間で、健康づくりのための食生活や食育に関する講義や調理実習、体操実技などの受講が必要となります。

## 会場

旭川市総合庁舎 7階 会議室（7条通9丁目）ほか

## 対象者

- ◎旭川市内に在住で、健康的な食生活や食育に関心がある方
- ◎受講後、旭川食生活改善協議会へ入会し、ボランティア活動をお願いします。（年齢制限はありません）

## 教材費

調理実習は1回につき  
500円のご負担をお願いします。

## 募集期限 申込み

6月20日（金）まで  
健康推進課健康づくり担当  
直通電話 23-7816

カリキュラムは裏面  
をご覧ください。



## 『食生活改善推進員』をご存知ですか？

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は  
「**私達の健康は私達の手で**」を合い言葉に  
健康的な食生活について学んだことを自らが実行しながら、家族、  
お隣さん、お向かいさん、お友達へと健康の輪を広げるために  
食を通したボランティア活動をしています。

旭川食生活改善協議会は地区組織として  
調理教室や講習会の開催、イベントの出展  
など様々な活動を行っています。

旭川市では令和7年4月1日現在  
**70名**の「食生活改善推進員」が  
活動しています。



旭川市食生活改善推進員（ヘルスマイト）などについて、ホームページに掲載しています。  
ぜひ、ご覧ください。

（検索方法）旭川市役所トップページ → MENU → くらし健康・福祉・衛生・ペット →  
旭川市の食育 → 旭川市食生活改善推進員



# 令和7年度 旭川市食生活改善推進員養成講座 カリキュラム



☆養成講座を修了するためには、【必須講座】全8回の受講に加えて、＜選択講座＞AとBの中から1つ以上の受講が必要です。調理実習は、別途教材費（保険料含む）がかかります。  
☆欠席された場合は、補講を受けていただく必要があります。

## 【必須講座】全8回

日 時	内 容 ※講義、運動実技等		
必-1 7月3日（木） 午前9時30分～正午	＜開講式＞ オリエンテーション		
	講義	食生活改善推進員の制度と活動 講師：市栄養士	
必-2 7月10日（木） 午前9時30分～正午	講義	献立の立て方と食品成分表の使い方	
	演習	講師：市栄養士	
必-3 7月17日（木） 午前9時30分～正午	講義	食事バランスガイド 講師：市栄養士	
	講義	食生活改善協議会の活動 講師：旭川市食生活改善推進員	
必-4 7月31日（木） 午前10時30分～午後1時30分	調理実習	「栄養バランスのとれた食事」～調理の基本～ 講師：市栄養士	教材費 500円
	講義	旭川市の食育 講師：市栄養士	
必-5 8月7日（木） 午前9時30分～正午	講義	食品衛生と食環境 講師：市食品衛生監視員	
	講義	健康づくりと生活習慣病予防	
必-6 8月28日（木） 午前9時30分～正午	講義	健康づくりと運動 講師：市保健師	
	演習	イス体操とストレッチ 講師：体操指導員	
必-7 9月4日（木） 午前9時30分～正午	講義	「より良い睡眠のための健康管理」 講師：株式会社ヤクルト北北海道	
	講義	修了式・食生活改善推進員委嘱状交付式 ※食生活改善協議会入会式	
必-8 9月18日（木） 午前10時～午後12時30分			

＜選択講座＞ A～Bのうち1つ以上選んでください。

日 時	内 容		教材費
選-A 8月21日（木） 午前10時30分～午後1時30分	調理実習	「高齢者の低栄養を防ぐ食事」 講師：市栄養士	500円
	調理実習	「野菜が主役の料理教室～おいしく減塩、からだに安心～」 講師：市栄養士	500円