

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～600円のご負担をお願いします。（傷害保険料含む）

カリキュラムは裏面
をご覧ください。

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



『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 講師：市栄養士、市歯科衛生士	
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	600円