受講者募集中

令和8年度 旭川市食生活改善推進員養成講座

～食を通した健康づくりのボランティアを募集します～

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

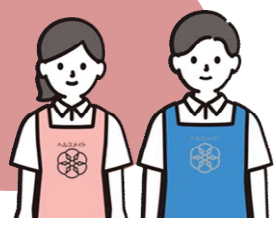
カリキュラムは裏面をご覧ください

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、ボランティア活動ができる方
（年齢制限はありません）

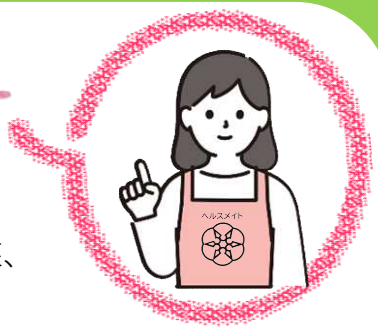
教材費
調理実習１回につき５００円～６００円のご負担をお願いします。（傷害保険料含む）

募集期限 申込方法
６月１９日（金）まで
電話または二次元コード
申込先：健康推進課健康づくり担当 ２３－７８１６(直通)

申込二次元コード



『食生活改善推進員』をご存知ですか？



食生活改善推進員（ヘルスメイト）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８年４月１日現在
７２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については、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8年度
旭川市食生活改善推進員 養成講座カリキュラム

都合がつかない日は
別日に**補講**対応
できますのでご相談ください

☆養成講座を修了するためには、【必須講座】全９回の受講に加えて、＜選択講座＞Ａ～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９回

日　時		内　容　※講義、運動実技等		
必-1	**7月2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9日（木）** 午前９時30分～正午	講義 演習	「献立の立て方と食品成分表の使い方」 講師：市栄養士	
必-3	**7月16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：食生活改善推進員	
必-4	**7月30日（木）** 午前10時～午後１時	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
必-5	**8月20日（木）** 午前９時30分～正午	講義 実技	「健康づくりと運動」　講師：市保健師 「イス体操とストレッチ」　講師：体操指導員	
必-6	**8月27日（木）** 午前９時30分～正午	講義	「旭川市の食育」　講師：市栄養士	
		講義	「食品衛生と食環境」　講師：市食品衛生監視員	
必-7	**9月17日（木）** 午前９時30分～正午	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-8	**７月～９月の開催日から１回選択**　１時間程度	講義 演習	「地域講習会～フレイル予防～」 講師：食生活改善推進員、市栄養士	
必-9	**9月29日（火）**	講義	「日常からの災害への備え」 講師：まちの減災ナース指導者　岡田正恵 氏	
	午前10時～正午	修了式・食生活改善推進員委嘱状交付式		

※修了式、委嘱状交付式の後に食生活改善協議会の入会式が行われます。

＜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（金）** 午前10時30分～午後１時30分	調理 実習	「野菜が主役の料理教室 ～簡単！ヘルシー野菜メニュー～」 講師：市栄養士	600円
選-B	**9月10日（木）** 午前10時～午後１時	調理 実習	「高齢者の低栄養を防ぐ食事」 講師：市栄養士	500円