



桂川町食生活改善推進会



桂川町食生活改善推進会
佐藤 千津子 会長



健康づくりの 発信源

私たちの健康は
私たちの手で！

- 【こんな活動しています！】
- 各種町民向け教室での指導
 - 健診・乳児検診での健康指導
 - イベントでの料理配布・販売

食を通した健康づくりを
体験してみたい方！

親子でつくろう！味噌づくり教室

- 【日時】7月1日(土) 10時～13時
【場所】総合福祉センター「ひまわりの里」
【内容】食生活改善推進会による味噌づくり教室。丸めたりするだけの簡単な作業なので、小さなお子さまも参加できます
【持参物】エプロン、三角巾
【参加費】作りたい味噌を事前に選び、発注量に合わせて参加費をいただきます
①米味噌 750円/kg
②麦味噌 600円/kg
③合わせ味噌 700円/kg
【その他】軽食付。6月16日(金)までに申込

講座の申し込み

健康福祉課 健康推進係
(総合福祉センター「ひまわりの里」)
☎65・0001

「今年で38年目を迎える桂川町食進会。私たちは桂川町民の食生活の改善に向けて様々な活動を行っています。例えば、食生活改善に一番大切なことの1つ『塩分を控える』。実践は中々難しいんですが、だしの取り方を変えたり、塩分濃度に差をつけたりするなど、健康とより良い「食」にこだわった方法とレシピを、日々研修や教室を通して学んでいます。その学んだことを活かして、自分のため、家族のため、地域ために活動を行う食進会。興味のある方はぜひ声をかけてください！」

食進会の活動に
参加してみたい方！

食生活改善推進員養成講座

- 【対象】町内在住で食生活改善に理解があり、講座終了後も食生活改善推進員として、健康づくりのために地区組織やボランティア活動を実践できる人
【時間】10時～12時(下表期日のうち☆の日は10時～13時)
【場所】総合福祉センター「ひまわりの里」
【内容】講義、調理実習、運動実技
【その他】参加費無料。6月20日(火)までに要申込(定員20人程度)

	期 日	内 容
第1回	6月21日(水)	桂川町健康増進・食育推進計画について
第2回	6月28日(水)	食事バランスガイド・生活習慣病予防
第3回	7月6日(木)	生活習慣病予防について
第4回	☆7月26日(水)	健康と栄養・食生活①
第5回	8月30日(水)	健康づくりと運動・休養について①
第6回	☆9月5日(火)	健康と栄養・食生活②
第7回	9月15日(金)	食品衛生について(食中毒など)
第8回	9月27日(水)	健康づくりと運動・休養について②
第9回	☆10月4日(水)	健康と栄養・食生活③
第10回	10月11日(水)	グループワーク

※8回以上をもって修了とし、修了証を授与します