

無料

令和7年度

受講者募集

食生活改善推進員養成講座



しよっかい

食生活改善推進員会（食改さん）とは、食を通じて家族や地域の方々の健康をつくるボランティア団体です。

食に興味はあるけど、講座についていけないか心配だわ。

大丈夫!ふだんの生活に役立つ内容だから、楽しく勉強できますよ。

どんな内容なの?

栄養の講話や調理実習もあって、学生気分です。

楽しそう! 講座修了後はどうするの?

食生活改善推進員として自分にあった活動に参加します。

家族のためにもなりそうだし、やってみようかな。

ぜひ一緒に、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

○対象

青森市及び東津軽郡の町村にお住まいで修了後は食生活改善推進員として活動できるかた

※修了には15時間以上の受講が必要ですが、欠席等で満たない場合には別途対応します。

○日時

6/19(木)、27(金)、7/11(金)、
7/17(木)、8/1(金)、8/19(火)

9:30~14:00※

※6/27(金)は12:10、7/11(金)は12:40終了予定

○会場

アピオあおもり(青森市中央3丁目17-1)ほか

○内容

青森市ホームページ又は裏面をご覧ください

6/11(水)までに青森市保健所 健康づくり推進課へ、
電話(017-718-2942)または右記二次元コードから
お申込みください。



お申込みされたかたには、6月中旬までに詳細な御案内を郵送します。

本講座は、青森市、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村の5市町村が連携して進めている「青森圏域連携中枢都市圏」の取組です。



青森都市圏 ONE TEAM

講座内容

日にち	内容	講師
6/19(木)	開講式 オリエンテーション 講義 「ボランティア活動って難しい？」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義 「あなたの地区の“食改さん”を紹介します」	各市町村担当者
	講義 「管理栄養士がざっくり解説“健康日本21”」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義 「目で見て体験 正しい手洗い」	健康づくり推進課 管理栄養士
6/27(金)	講義 「1か月で手に入れる目指せ健康ボディ」	健康づくり推進課 管理栄養士
	講義、演習 「今日から始めよう 1日10分プラス運動」	スポーツ推進委員 健康づくり推進課 保健師
7/11(金)	講義 「お口の健康～歯周病の予防と対策～」	歯科衛生士
	調理実習① 「たっぷり野菜で健康ビタミンごはん」	健康づくり推進課 管理栄養士
7/17(木)	講義 「ポイントおさえて楽々減塩」	健康づくり推進課 管理栄養士
	調理実習② 「無理なくたんぱく質がとれるワザありレシピ」	
	医師会健康教室 CKD:慢性腎臓病「血压管理と塩分制限と感染予防と」	青森市医師会
8/1(金)	講義 「カロリー計算してみよう」	健康づくり推進課 管理栄養士
	調理実習③ 「わたしの地域のうまいもん集合レシピ」	
	特別公開講座 「一日一個のリンゴで医者いらずは本当か？」	青森県立保健大学 准教授 井澤 弘美 氏
8/19(火) ※青森市のみ	講義 「見ないなんてもったいない 情報の宝庫“食品表示”」	健康づくり推進課 管理栄養士
	調理実習④ 「旨くて上手い あぶらひかえめレシピ」	
	閉講式 入会手続き等	



食生活改善推進員会