

令和5年度 連携中枢都市圏ビジョン (連携事業)

食生活改善推進員養成講座

受講生
大募集!

対象・定員 青森市、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村にお住まいのかたで、講座の全日程に参加でき、講座修了後は食生活改善推進員会に入会し、ボランティア活動ができるかた 20名

会場 第1回～第4回 アピオあおもり (青森市中央3丁目17-1)
第5回のみ元気プラザ (青森市佃2丁目19-13) 第5回は各市町村別会場

申込期間
6月14日 (水)
まで
参加費
無料

～特別公開講座～

テーマ「だしの魅力」


講師：だしソムリエ **奥村 雅美** 氏

7月21日 (金) 13:00～14:00

定員50名まで



※特別公開講座のみ、お申し込みの方も下記電話番号にご連絡ください

回	日時	10:00～12:00	13:00～15:00
第1回	6月23日 (金)	開講式・オリエンテーション	講義「食品衛生の基礎知識と手洗いの実践」
		講義「健康づくりと組織活動」	講義「メタボ予防のために自分の体を知ろう」 ※体組成測定あり
		活動紹介「各市町村の食生活改善推進員会の活動」	
第2回	7月7日 (金)	調理実習 「野菜たっぷりバランス食レシピ」	講義「歯の健康維持～歯周病予防～」 講義「食事バランスガイド・食品成分表を使ってみよう」
第3回	7月13日 (木)	調理実習 「いつまでもはつらつ！低栄養予防レシピ」	実践「ロコモ予防の運動実践」 ※血管年齢&握力測定あり
第4回	7月21日 (金)	青森都市圏 ONETEAMコラボ料理 調理実習 「東青地域連携メニュー」 	特別公開講座「だしの魅力」 だしソムリエ 奥村 雅美 氏 講義「バランスのよい食事の実践」
第5回	8月2日 (水)	調理実習 「夏バテ防止！元気レシピ」	講義「食品表示を学ぼう」 閉講式

※内容は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

<お申し込み> 青森市保健所 健康づくり推進課

(017-718-2942) へ電話でお申し込みください!



東青地域内の5市町村の 食生活改善推進委員会の活動をご紹介します!!

ピンクのエプロンが
食改さんのトレードマーク☆



食生活改善推進委員会とは？

食生活改善推進委員会は「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活動」を行っている**ボランティア団体**で、

～私達の健康は私達の手で～をスローガンに各市町村で活動しています！

子どもから高齢者まで幅広い世代へ**食を通じた健康づくりの輪**を広げるために会員一人一人が力を合わせ、さまざまな食育活動をしています。



青森市

この食べ物は
何色の仲間かな～？



おやこのクッキング教室



『あおり健康寿命延伸フェア』にて食育ミニレッスン♪



平内町



『幼児健診でのだし活伝道活動』
保護者にだし活リーフレットと試供品を配布。

『全世代に届けよう健康寿命延伸プロジェクト』
主に65歳以上の高齢者宅を個別訪問してフレイル予防の教材を説明し、配布。



今別町



生活習慣病予防レシピの調理実習



シニアカフェでの味噌汁塩分濃度測定



外ヶ浜町



乳幼児健診でのだし活&おやつ提供

『生涯骨太クッキング』

蓬田村



乳幼児健診でのだし活



手作りおやつクッキング



青森都市圏 ONE TEAM

この食生活改善推進員養成講座は、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。