

# 舞鶴市食生活改善推進員養成講座

はまなす会で活動するための食生活改善推進員養成講座を実施します。全学習時間の8割以上を受講した人に修了証書を交付し、会員として活動していただきます。

【日時】令和元年7月31日(水)～10月28日(月)に計8回

【対象】市内在住で概ね70歳までの人

【定員】先着30人

【料金】540円(テキスト代)

【申込方法】7月16日(火)までに右上QRコード

または電話で健康づくり課(☎65・0065)へ。



	講座日時	内容
1	7月31日(水) 13:00～16:00	開講式 講義「食生活改善推進員の活動／舞鶴市の健康づくり」
2	8月9日(金) 10:00～15:00	調理実習「おいしく減塩! はまなす会版郷土料理」 講義「お口の健康／元気で長生き～高齢者の食事～」
3	8月21日(水) 10:00～15:00	調理実習「はつらつ栄養講座の試食メニュー」 講義「食育について／食事バランスガイドを使ってみよう」
4	9月3日(火) 13:00～16:00	講義「国・府の健康づくり／食中毒予防・食品表示」
5	9月20日(金) 13:00～16:00	講義「資源リサイクル／まいづるの美味しい食材発見! 栄養の基礎知識」
6	10月11日(金) 10:00～15:00	調理実習「子ども料理教室のメニュー」 講義「(健診結果を見ながら)自分の健康について考えよう ／楽しく身体を動かそう」
7	8～10月 地域サロンの日時による (調整中)	地域サロンでストレッチ実践 & はまなす会の活動見学
8	10月28日(月) 13:00～16:00	記念講演(調整中) 閉講式／修了証書授与／現会員と交流しましょう!

## 私たちの健康は私たちの手で



はまなす会会長  
藺田宏子さん

副会長  
林田智子さん

### ◆「人は食べたものでつくられる」

ある日、本で見たこの言葉に共感し、思い浮かんだのが教室で活動していたはまなす会。自分や家族、周りの人が、心と体がイキイキする暮らしをするために何か始めたい、詳しく学んでみたいと思ったのが受講のきっかけです。

### ◆「ありがとう」の一言がやりがいい

入会して新しいことを学べるだけでなく、人とのつながりがとても広がりました。参加者から「家でも実践しています」と声をかけていただくことも。また家族の健康にも繋がりが、孫から「おばあちゃんのおかげかな、朝食食べようって思うようになったよ」と嬉しい言葉も聞けました。