



食育や健康づくりに興味のある方！

～自分やご家族、地域の健康について、一緒に考えてみませんか？～

令和5年度食生活改善推進員等養成講座 受講生を募集します！

バランスのよい毎日の食事が健康づくりにつながります。おいしく、たのしく、健康づくりをするための「食」について、講義や献立作成、調理実習を通して一緒に学びましょう。

日 程

2023年8月15日（火）から 11月6日（月）まで

全6回 ＊第1回目は動画視聴です。第2回目の講義までに動画を視聴し、レポートを提出してください。
詳細な日程は裏面をご覧ください。

講座を8割以上受講された方には修了証をお渡しし、地域での食育や健康づくりのボランティア(藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会)として活動をお願いしております。
欠席された方は、レポートの提出等により出席といたしますのでご相談ください。

場 所 ○ 藤沢市保健所(南保健センター)、藤沢公民館(Fプレイス)

対象者 ○ 市内在住で、食育や健康づくりに関心・意欲があり講座修了後に実践活動ができる方

定 員 ○ 16名（定員になり次第締め切ります）

内 容 ○ 栄養・食生活と健康づくりに関する知識の習得

講 師 ○ 管理栄養士・保健師・食品衛生監視員等

費 用 ○ 1000円程度（食材費） 他、食品成分表(各自購入)



《申込み》

8月15日（火）午前9時～9月15日（金）までに藤沢市ホームページ「食育の推進」から藤沢市電子申請または右記の2次元コードよりお申込みください。
電子申請ができない場合は、下記までお問合せください。

お申込みはこちら



《問合わせ》

藤沢市 健康づくり課 電話 0466 (50) 8430



令和5年度 食生活改善推進員等養成講座 日程表

日 程	テーマと内容	試食 あり	場 所
1 8月15日（火）～ 動画視聴開始	①健康づくりについて（総論） ②生活習慣病の基礎知識 ③知ってほしい健康づくりのポイント（各論） ④活動紹介 【個別課題】レポート提出		インターネット環境が 整わない方で、 会場視聴を ご希望の方は、 ご相談ください。 藤沢市保健所 （南保健センター）
2 9月26日（火） 9：00～12：00	①第3次藤沢市食育推進計画について ②食品の表示について ③おいしくバランスのとれた食事 ・献立の立て方・食事バランスガイド ・食品成分表の使い方 ④食品衛生・食中毒予防 【個別課題】主食・主菜・副菜のそろった食事づくり 《調理実習（健康づくり課献立）》		藤沢市保健所 （南保健センター） 2階 健診・予防接種室
3 10月5日（木） 9：00～13：00	①藤沢市食生活改善推進団体の活動について ②対象者にあつた食事づくりⅠ 《調理実習（四ツ葉会献立）》 ③グループワーク《献立作成》	○	藤沢公民館(Fプレイス) 調理室
4 10月10日（火） 9：00～12：00	グループワーク《献立作成》		南保健センター 2階 健診・予防接種室
5 10月19日（木） 9：00～13：00	①対象者にあつた食事づくりⅡ《調理実習》 ②グループワーク《まとめと発表》	○	藤沢公民館(Fプレイス) 調理室
6 11月6日（月） 9：00～12：00	①修了式 ②これからの地域活動にむけて		藤沢市保健所 （南保健センター） 2階 健診・予防接種室

※ 1回目は、「健康づくりサポーター養成講座及び健康普及員養成講座」と合同で行うオンライン講座です。
全講義のうち8割以上受講された方に、修了証を授与します。第4、5回目の出席は必須となります。
他日程で欠席された方は、レポートの提出等により出席といたしますのでご相談ください。

◆ 持ち物：筆記用具、「日本食品成分表2023八訂 医歯薬出版」（各自ご購入いただき、第2回目の講義
で持参してください。既に食品成分表をお持ちの方はご相談ください。）

◆ 費 用：1,000円程度（第3回目、5回目の調理実習の食材費、詳しくは講座の中でお知らせします）