



健康や栄養について学び
食を通じて地域で活動する仲間づくり

受講者
募集

食生活改善推進員 養成講座

10/9、10/23、11/6、11/20
12/4、12/18、1/8、1/22（金）

 各回 9：30～12：30

対象：市内在住で食や健康に関心があり、講座終了後に
食生活改善推進員として地域で食生活を通した
健康づくりに関する活動ができる方

場所：岡崎げんき館（岡崎市若宮町2丁目1番地1）

費用：テキスト代 1,700 円 調理実習費 1,200 円（2 回分）

定員：20 名（申込多数の場合は抽選）

申込：氏名（ふりがな）、年齢、郵便番号、住所、電話番号
を記入し、窓口又は、ハガキ、FAX、市ホームページ
（電子申請）から申込む

【送付先】〒444-8545 保健所健康増進課 歯科・栄養係宛

申込締切：9月 18 日（金）必着 ※当落にかかわらず、ご連絡します。



ホームページ
はこちらから



親子料理教室
「きれいに飾ってパーティー
を盛り上げよう！」

問合せ先：岡崎市保健所 健康増進課 歯科・栄養係
TEL:0564-23-6962 FAX:0564-23-5071

令和8年度講座予定表(8回コース)

	日程	内容
1	10月9日(金)	開講式、食生活改善推進員とは、健康おかざき21計画
2	10月23日(金)	岡崎市食育推進計画、食事バランスガイドの活用
3	11月6日(金)	岡崎の農産物、調理の基本、献立作成
4	11月20日(金)	栄養の基礎、食品成分表の使い方
5	12月4日(金)	食品衛生、調理実習
6	12月18日(金)	食品表示、運動の実践
7	1月8日(金)	年代別食育、生活習慣病とその予防について、歯と口の健康
8	1月22日(金)	修了式、岡崎市食生活改善協議会の活動、調理実習

各回 9:30~12:30 ※規定時間履修者(概ね20時間)には修了証を交付します。

講座の修了後は

食生活改善推進員として地域で活動しませんか？

「食生活改善推進員(ヘルスメイト)とは」

地域で食生活を通した健康づくりに関する活動をしています。

岡崎市食生活改善協議会は96名(R8.4)の会員がおり、岡崎げんき館や地域の市民センター等で健康づくりのための料理教室の開催や、市の健康づくりに関する事業への協力など、様々な活動を行っています。

食生活改善推進員として活動するためには、食生活改善推進員養成講座を受講する必要があります。



養成講座参加者の感想

- ・幅広い知識を学ぶことができた
- ・日々の食事づくりを考えるようになった
- ・調理実習が楽しかった

現在、ヘルスメイトとして活動している方の声

- ・野菜を多くとるようになった
- ・人に伝えることが自分の学びにつながる
- ・親子のクッキングで、小さい子どものキラキラした目に感動した