

食改さんと一緒に 「食」と「健康」を学ぼう

日向市食生活改善推進員とは、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に食を通じた健康づくりを行うボランティアです。

「食改(しょっかい)さん」として親しまれています。会員数：41名

地区に出向いて、子どもから高齢者まで幅広い世代に食べることの大切さや楽しさを伝えています。



食改さん

【講習会内容】

おやこの食育 (おやこ)

朝ご飯で元気に1日をスタート

家族で食事の大切さを見直し、楽しく「食べること」について考える調理実習や講話を行っています。



郷土料理の伝承(子ども～高齢者)

地元の食材や伝統料理を再発見

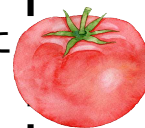
地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理を地域や次世代へ伝えるための調理実習を行っています。



生活習慣病予防(子ども～高齢者)

食から始める健康づくり

高血圧予防や肥満予防のための「適塩」や「野菜摂取」の大切さについて調理実習や講話を行っています。



【場 所】 公民館など

会場については参加団体で予約をお願いします。

【対 象】 小学生以上の子どもから高齢者(1回20人程度)

【材 料 費】 無料

会場の使用料や電気代等は参加団体負担

【実施期間】 6月～2月

【申込みについて】

調理実習申込書に記入の上、実施日の1ヶ月前までに健康増進課まで提出をお願いします。

申込み・問い合わせ先

【事務局】日向市役所健康増進課 健康づくり係 担当：三原

電話：0982-66-1024 FAX：0982-56-1423 Mail：kenkou@hyugacity.jp