

食生活改善推進員さんになりませんか？

食生活改善推進員会は、県や国に協議会組織を持ち活動をすすめているボランティア団体です。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康作りのボランティアとして活動しています。

上野原市食生活改善推進員会の会員は、現在（令和6年度）38名です。

推進員になるためには、市が実施する**推進員養成講習会**を受講し、上野原市食生活改善推進員会に加入していただきます。（年会費 1,000 円・令和6年度現在）

食生活改善推進員会の主な活動

年に1度の定期総会をはじめ、各地区からの代表の理事さんたちが集まる理事会を年に数回開催しています。そこで、どんな活動をするかを話し合っています。

例年の活動として、

- ・夏休みに親子料理教室「わくわくクッキング」の開催
- ・各家庭の味噌汁の塩分濃度を調べる塩分調査
- ・高齢者を対象としたシニアカフェ（フレイル予防教室）
- ・市イベントへの協力
- ・会員研修

その他、会員さんのアイデアで様々な活動ができます。

令和6年度推進員養成講習会を開催します!!

対象者：上野原市に住民登録がある概ね65歳以下の方で、今後推進員として活動できる方。

- 日程：① 9月12日(木)
② 9月26日(木)
③ 10月10日(木)
④ 10月24日(木)
⑤ 11月15日(金)

時間：午前9時30分～午後3時

参加費：2,000 円（テキスト代）

会場：総合福祉センターふじみ

募集期間：8月9日まで

詳しくは、事務局までお問い合わせください。

問合せ先：0554-62-4134

推進員になると、さまざまな研修会に参加する機会があり、健康に関する情報を得ることができます。

自分の健康のため、家族や地域の方の健康のため、推進員となって一緒に活動しませんか？



私たちの健康は
私たちの手で