

新型コロナウイルス感染症の影響により開催日程等が変更になる場合があります。

料理好きな人、若さを保ちたい人、仲間を作りたい人 おすすめです!

おいしく・楽しく健康講座 受講生募集!



月1回バランスのとれたランチを食べながら、自分や家族の健康について楽しく学んでみませんか。

修了証を取得した方は、地域の料理講習会や高校生への食育などで活躍している食生活改善推進協議会(食改)の入会資格も得られます。

申込・問 茅野市健康づくり推進課 ☎82-0105

募集対象 市内在住の方(男性も大歓迎です。)
時間 午前9時～午後0時30分
ところ 健康管理センター2階
定員 24名
受講料 無料
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・飲み物
申込期間 5月22日(金)～6月22日(月)
 ※特定の回だけの受講はできません(全6回)



日程	内容
6月30日(火)	オリエンテーション・自己紹介 今日からできる健康づくり 〈調理実習〉料理の基本を学びましょう!
7月15日(水)	手軽にできる室内運動① 〈調理実習〉おいしい適塩レシピ
8月27日(木)	知って得するメタボ予防! 上手に食べて元気もりもり!自分の適量は? 〈調理実習〉おいしいメタボ予防レシピ

日程	内容
9月23日(水)	手軽にできる室内運動② 〈調理実習〉血糖値を上げにくいレシピ
10月27日(火)	心の健康「笑いヨガでリラックス♡」 〈調理実習〉血液サラサラレシピ
12月14日(月)	健診で〇〇注意と言われたら…健診結果からわかること 〈調理実習〉手早くおいしいレシピ 修了証交付

食生活改善推進協議会(食改)のご案内

食改に入会し、私たちと一緒に食育活動をしてみませんか?



★主な活動内容★

- ・ 毎月の研修 調理実習や食育や健康に関する学習など
- ・ 地域での料理教室
- ・ 乳幼児健診等での試食作り
- ・ 料理教室調理補助
- ・ 親子、子育てママの料理教室など
- ・ 高校での調理実習 他

スローガン 「私たちの健康は私たちの手で」

活動内容 自分だけでなく、家庭や地域へ健康の輪を広げていくこと、栄養・運動・休養を柱に生活習慣病予防、地元の食材を使った郷土料理の普及、食育活動など

組織 全国的な組織.全国、県、支部の中に茅野協議会(事務局は茅野市健康づくり推進課)がある

メンバー 55名 健康教室(おいしく・楽しく健康講座)修了者



調理実習では、野菜たっぷりヘルシーレシピや、地域の食材を使用した寒天レシピなどを勉強し、地域で食育活動を行っています。

食改メンバーになるには……

おいしく・楽しく健康講座にご参加ください!