

料理好きな人、健康を保ちたい人、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！

健康について学ぶ講座です。体を動かしたり、調理の基本を学んだり、病気の予防について楽しく学んでみませんか。講座で修了証を取得した方のうち、希望する方は、地域の料理講習会や離乳食・おやつ作りなどで活躍している食生活改善推進協議会(食改)に入会できます。ご参加お待ちしております。

募集対象 市内在住の方(男性も大歓迎です。)
時 間 午前9時30分～午後1時30分
場 所 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
申し込み期間 5月22日(月)～6月16日(金)
申込・問 茅野市健康づくり推進課 ☎82-0105
※特定の回だけの受講はできません(全6回)



日 程	内 容
6月27日(火)	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19日(水)	歩きのコンディショニング ＜調理実習＞食物繊維たっぷりレシピ
8月24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＞メタボ予防の簡単レシピ♡

日 程	内 容
9月26日(火)	元気に体を動かそう！ ＜調理実習＞脂質異常症予防のレシピ
10月31日(火)	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＞野菜たっぷり適塩レシピ
12月1日(金)	笑いヨガで心と体のリラックス♡ ＜調理実習＞おいしい糖尿病予防レシピ 修了証交付

食改でおいしく・楽しく・健康に 食改(食生活改善推進協議会)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？



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに自分だけでなく、家庭や地域へ健康の輪を広げていくための活動をしています。栄養・運動・休養を柱に生活習慣病予防はもちろんのこと、地元の食材を使った郷土料理の普及や食育活動にも力を入れています。食改は全国的な組織で、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)があります。☆メンバー☆ 70名 健康教室(おいしく・楽しく健康講座)修了者

♪ 活動内容 ♪

- ・ 毎月の研修(調理実習や食に関する学習など)
- ・ 地域での料理教室
- ・ 4か月健診での離乳食作り
- ・ 2歳児健診での試食作り
- ・ 料理教室調理補助
- ・ 親子、男性料理教室、子育てママの料理教室など
- ・ 高校での調理実習

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



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！