

令和5年度

大江町健康教室のご案内



※食生活改善推進員養成講習会の単位を取得できます。(要綱は裏面) 開催日時・内容等が変更になる場合があります。

～健康について学びたい方におすすめ～
事業名：減塩ベジアップ教室

教室番号 A-1

令和5年5月17日(水)

午前10時～午後2時

講話「県の現状・町の現状」

講話「マインドフルネスでメンタルを整える」

講師：岩松寺 住職 松田憲州 氏

昼食に青芋御膳を食べよう♪

参加費：1500円

教室番号 A-2

令和5年6月22日(木)

午前10時～正午

講話「高血圧予防教室」

昼食に減塩弁当を食べよう♪

参加費 1000円

令和5年9月29日(金)

午前10時～正午

講話「お口の健康」

昼食にお魚弁当を食べよう♪

参加費 1000円

教室番号 A-3

教室番号 A-4

減塩みそ作り講座

講師：さとみの漬物企業組合

新関 さとみ 氏

令和5年11月17日(金)

午後7時～午後9時

参加費：4000円

教室番号 B-1 B-2

10月4日(水)

10月11日(水)

10:00～正午

自宅でする

体操

教室番号 B-3

11月30日(木) 午前10時～正午

講話&実技「元気な足づくり」

フットケア認定講師 渡邊 悦子 氏

インボデイ測定可能

～子育て世代におすすめ～

事業名：ままくうべ

離乳食・幼児食を学ぼう

6月14日(水)

午前10時～午後2時

「食物アレルギーについて学ぼう！」

教室番号 C-1

8月23日(水)

午前10時～午後2時

「夏バテ防止で元気に過ごそう！」

教室番号 C-2

10月18日(水)

午前10時～午後2時

「素材の味を知っていますか?減塩の大切さ」

教室番号 C-3

12月20日(水)

午前10時～午後2時

「行事食を楽しもう♪」

教室番号 C-4

～男性におすすめ～簡単料理
事業名：俺でもできる簡単飯

令和5年9月1日(金)

午前10時～午後2時 調理実習

「糖尿病予防!減ベジ食(減塩&野菜たっぷり)を作ろう」

メニュー：チキンと夏野菜のスープカレー 他2品

教室番号 D-1

令和5年11月1日(水)

午前10時～午後2時 調理実習

「バランスの良い食事で健康に 料理教室」

メニュー：鮭の包み焼き・スープ 他2品

教室番号 D-2

【お申込み・問い合わせ】下記の申込用紙は切り取って役場健康福祉課にご提出ください。

(大江町食生活改善推進協議会事務局) 大江町役場 健康福祉課 保健衛生係 (担当：横山)

☎：62-2114 FAX：62-4736 メール：hoken@town.oe.yamagata.jp

メールの際は、件名：「健康教室申込」 本文：名前・住所・電話番号・希望コースを入力してください。

提出先：健康福祉課

教室番号(複数希望可)	名前	住所	電話番号
A-1・A-2・A-3・A-4		大江町	
B-1・B-2・B-3			
C-1・C-2・C-3・C-4		地区	
D-1・D-2			
食改入会希望 有・無			

※申込された方には、入場券と詳細(会場、参加費、持ち物等)をご案内させていただきます。

教室番号 C は子育て中のママとお子様一緒に参加できる教室です。他の教室参加希望で託児が必要な方はご連絡ください。申込多数の場合は、抽選となります。(食改入会希望の方を優先とさせていただきます)



大江町食生活改善推進員養成事業要綱

趣旨

「私たちの健康は私たちの手で」のスローガンのもと、食を通じた心豊かで健康的な家庭や地域づくりを目指す活動を行い、地域における食育推進の大切な担い手となっている食生活改善推進員を養成する。

1、実施の方法

(1) 実施主体 大江町

(2) 期間および講習内容

講習内容は次のとおりとする。

- ① 食生活改善推進員について
- ② 健康状況と生活習慣病予防
- ③ これからの健康づくり
- ④ 食育（バランスのとれた食事）
- ⑤ 食品衛生と食環境保全
- ⑥ 調理（理論と実習）
- ⑦ 健康づくりのための運動

(3) 対象者

一般町民とする。

(4) 養成の修了

講習会は5日間以上の出席で修了証書を交付する。

(5) 食生活改善推進員の活動

食生活改善推進員養成講習会を修了した者は、食生活改善推進員になることができる。

食生活改善推進員は、大江町食生活改善推進協議会の事業方針に則り、地域における食育推進のため活動する。