

# 講師派遣事業(地域健康づくり教室)

あなたの地区の健康づくりや食育の取り組みをお手伝いします！

いつまでも元気でいきいきとした生活を送るために、  
地域公民館などに専門職やボランティアを派遣いたします。  
楽しく健康づくりについて学んでみませんか？



**1. 対象** 春日市に居住または勤務する人で構成する概ね 10 人以上の市民グループ

## 2. 開催講座

講座	講師（内容）
<b>【生活習慣病予防教室】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・高血圧症と減塩のポイント</li><li>・血糖値をコントロールしよう</li><li>・脂質について考えよう</li><li>・その他 健康づくりに関する内容（要相談）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・保健師（講義）</li><li>・管理栄養士（講義）</li></ul>
<b>【食育教室】</b> （乳幼児～学童期対象） <ul style="list-style-type: none"><li>・子どもの食生活と偏食</li><li>・おやつを取り方</li><li>・離乳食のすすめ方</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・管理栄養士（講義）</li></ul>
<b>【料理教室】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・減塩みそ作り教室（10～3 月が望ましい）</li><li>・親子料理教室</li><li>・男性のための簡単料理教室</li><li>・生活習慣病予防のための料理教室</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・食生活改善推進員（調理実習）</li></ul> <p>※基本は<u>午前 10 時 30 分以降の派遣</u>となります。（やよいバス利用のため）</p>

※調理実習を実施する際の材料購入や事前準備は、各地区でお願いします。

※食生活改善推進員（栄養ボランティア）は、「食生活改善推進会」として、食生活を通して市民の健康づくりを目的として活動する栄養ボランティアです。午前 10 時 30 分以降に開始する教室に派遣します。早い時間を希望される場合はご相談ください。

※内容やレシピについては、適宜ご相談させていただきます。

**3. 料金** 無料

**4. 申し込み締め切り** 開催希望日の2ヶ月前まで

**5. 申し込み方法** 申請書（様式 1）に必要事項を記入し、健康課窓口または FAX で申し込んでください。  
健康課で調整を行い、決定通知を申請者に FAX します。

### 【申し込み・問い合わせ先】

春日市 健康課 健康づくり担当  
春日市昇町 1-120(いきいきプラザ内)  
電話 501-1134 FAX 501-1135