

仲間といっしょに、『食』でもっと健康に！



宇部市食生活改善推進員

養成講座



受講生
募集!

地域とのつながりが
できた!



食生活改善推進員って...?

食推さんと呼ばれ、地域の健康づくりや
食育活動を行うボランティアです。

受講の条件は?

市内在住で、講座修了後、
食生活改善推進員として
活動できること

※入会時に年会費1000円とエプロン等の購入があります

自分自身も健康に



日 程 : 令和7年6月13日(金)開講 全8回(詳細は裏面参照)

場 所 : 宇部市保健センター等

定 員 : 20名(申し込み多数の場合は抽選)

費 用 : 教材費 及び 調理実習費 3,000円程度

締 切 : 令和7年6月4日(水)

お問合せ・お申込み

宇部市健康増進課(宇部市保健センター)

TEL:0836-31-1777

FAX:0836-35-6533

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

令和7年4月作成

令和7年度 宇部市食生活改善推進員養成講座

		実施日時・場所	内 容
1	日にち	6月13日(金)	・開講式 ・健康づくりについて考えよう
	時間	9:30~11:30	
	場所	宇部市保健センター	
2	日にち	7月4日(金)	食品衛生と食環境保全
	時間	9:30~11:30	
	場所	未定	
3	日にち	8月8日(金)	・私たちの健康について考えよう (健康づくりと生活習慣病予防) ・調理実習
	時間	9:30~13:00	
	場所	宇部市保健センター	
4	日にち	9月12日(金)	・バランスの良い食事とは？ ・調理実習
	時間	9:30~13:00	
	場所	宇部市保健センター	
5	日にち	未定	・食品成分表を使ってみよう ・調理実習 (支部活動を知ろう 1)
	時間	9:30~13:00	
	場所	宇部市保健センター	
6	日にち	11月7日(金)	健康づくりのための運動 ※簡単な実技含む
	時間	9:30~11:00	
	場所	未定	
7	日にち	未定	・食生活改善推進員の活動を知ろう ・調理実習 (支部活動を知ろう 2)
	時間	9:30~13:00	
	場所	宇部市保健センター または各地区	
8	日にち	1月23日(金)	・食生活改善推進員活動について ・閉講式
	時間	9:30~11:00	
	場所	宇部市保健センター	

※講座の日程、場所、内容等が変更になることがありますので、ご了承ください。

養成講座受講後の活動例

- ❖ 月1回研修を受けて食の知識がさらに深まる
- ❖ 地域で料理教室を開催
- ❖ 食のイベントに参加し て食育活動 など

可能な範囲での活動OKです♪