

みなさんの健康づくりに関する取り組みを支援します！

# 食べて花まる！食育講座



この講座は、地区組織や事業所等に栄養士、保健師等が出向き、健康づくりや食生活の改善などに関する講話や調理実習を行う講座です。

毎日元気に生活するため、また、健康な身体を維持するため、基本となる力「食育」について楽しく学んでみませんか。

## ◆この事業を活用できる団体

原則として10人以上の市民等（市内に在住または通勤・通学をしている方）で構成している団体であること。（例 コミュニティ会議、子ども会、学校、事業所等）

※政治・宗教を目的とした団体・事業所等はこの事業を活用できません。



## ◆講座開催の手順

1 開催期間 令和6年5月から令和7年2月末まで

2 会場 申込団体の希望に応じて開催します

3 講師 花巻市健康福祉部健康づくり課職員（栄養士または保健師）、  
花巻市食生活改善推進員（調理実習）



4 内容

- (1) 講座のテーマは下表のとおりです。開催に当たっては、テーマを選択の上、「講話のみ」または「講話及び調理実習」を選択してください。
- (2) 1講座当たりの時間の目安は、「講話のみ」の場合は30分から1時間、「講話及び調理実習」の場合は2時間から3時間です。
- (3) テーマ以外の内容にて開催したい場合はあらかじめご相談ください。

テーマ	内容	対象	調理実習
No.1 生活リズムと食事	早寝・早起き・朝ごはんを中心とした食生活のポイント	未就学児から高校生まで	可
No.2 栄養バランスの良い食事とは	年齢に応じた食事の適量や、健康的な食生活のポイント	全世代	可
No.3 郷土料理と地産地消	地域に伝わる郷土料理や地産地消に関する講話及び調理実習	全世代	可

テーマ	内容	対象	調理実習
No.4 生活習慣を見直そう	健康診断結果の見方や病態別の食生活改善に関する講話	成人	要相談
No.5 低栄養から体を守る	高齢期における低栄養を予防するための食事について	成人	可

## 5 申込方法

別紙2に必要事項を記入の上、健康づくり課（花巻保健センター）へFAXにて申込をお願いします。（申込書は花巻市公式ホームページからダウンロードできます。）

## 6 費用

- (1) 講師派遣及び調理実習の材料代、資料代は市が負担します。
- (2) 会場使用（借上げ料や冷暖房費等）、本事業に係る通信費（郵便料）等は申込団体により負担願います。

## 7 留意事項

- (1) 申し込みは、開催を希望する日の1か月前までにお申し込みください。
- (2) 土曜日、日曜日、夜間に実施を希望する場合は、あらかじめ下記へご相談ください。
- (3) 申し込み状況により、日時を調整させていただくことがあります。
- (4) 感染症拡大時や、災害等により開催を見合わせる場合があります。
- (5) 1団体が年度内に活用できる回数は1回までです。（申込団体名が異なっても、対象者や事務局が同じ場合は年1回までとします。）
- (6) 調理実習のみの開催はできません。
- (7) 調理実習を行う場合の最大人数は、衛生管理の点から25人までとします。

- ・社員や地域住民の健康づくりに取り組みたい
- ・メタボ予防のための食事のポイントを知りたい
- ・郷土料理について学びたい…など



どこに相談しよう…



お気軽にご相談ください

