

あなたも

# 「地域食育サポーター」

## になりませんか？



現在16人が  
サポーターとして  
活動中！



### 「地域食育サポーター」って？

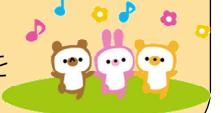
減塩・適塩の研修を受けた市民の方が地域食育サポーターとなり、調理実習や講話を行い、市民の高血圧予防に向けた活動をしています。

## 地域食育サポーター養成講座

一人でもお友達との参加でも可能です！  
養成講座修了後は、あなたも食育サポーター！

### ～サポーターの声～

- ・自分が知らなかったレシピを知ることができ、減塩や健康を意識するようになった！
- ・地域との繋がりが増えた！
- ・きちんと計量することの大切さを実感した！



### 講座内容 (全2回)

日時	場所	内容
7月1日(土) 午後 1時 30分 ～3時	神栖市 保健・福祉会館 2階 研修室	タニタ食堂の初代管理栄養士 後藤恭子先生による講話 「健康づくりと 減塩・適塩について」
7月5日(水) 午前 10時 ～午後 4時	神栖市 保健センター 2階 健康相談室 栄養実習室	<ul style="list-style-type: none"> <li>●神栖市民の健康状況を知ろう！</li> <li>●医師による講話「循環器疾患と対策」</li> <li>●感染症・食中毒について</li> <li>●食育サポーターの活動の実際について</li> <li>●修了証授与</li> </ul>



対象:次のどちらかを満たす方

- おおむね64歳以下の市民
- 神栖市食生活改善推進員連絡協議会会員

活動の  
ようす

募集定員:20人(予約制)  
申込方法:電話または窓口  
申込期限:平成29年6月23日(金)

**申込み・問合せ先**  
神栖市役所 健康増進課  
**0299-90-1331**  
(土日・祝日を除く 8:30～17:15)

